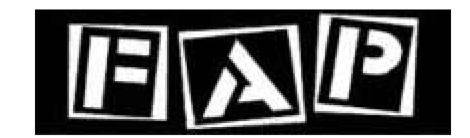


1



2





LIBRO

HazLO TU MISMX

RECUPERA TU VIDA

FEDERACION ANARcO PUNK

3





4

Esto que tienes en tus manos no es un

producto es una forma de

difusióon de ideas creada desde la

autogestióon y conserva un

profundo anticopyright.

Copia Y difunde.

Edita:

Federación Anarco Punk:

Crit Anarco Punk (C.A.P.). Barcelona.

Artaldetik At (A. At). Llodio (Alava).

Kolectivo Acción Kontra el Sistema (K.A.K.S.). Segovia.

Resistencia Anarco Punk (R.A.P.). Madrid.

Makarrones Contra la Pasta (M.C.P.). Sevilla.

Respuesta Anarco Punk (R.A.P.). Logroño (La Rioja).

Ni Fronteras Ni Banderas (N.F.N.B.). Pamplona (Navarra).

Respuesta Urbana (R.U.). Lucena (Córdoba).

Kolectivo Anarkopunk Utopía (K.A.U.). Toledo.

Trapperkras. Vizcaya.

Kolectivo Anarkopunk de Leganés (K.A.L.). Madrid.

fap@sindominio.net

www.sindominio.net/fap

Maquetacion:

Macarrones Contra la Pasta.

Ni Fronteras Ni Banderas.

Portada:

M.A. Salamanca.

Ni Fronteras Ni Banderas.

Contraportada:

Macarrones Contra la Pasta.

Kolectivo Acción Kontra el Sistema.

Ilustradores:

M.A. Salamanca.

Iban Díaz.

2.008, año 24 de la era Orwell.



EDITORIAL

AUTOGESTION VS CONSUMO

Salud, aquí os presentamos este dossier realizado por las personas que forman la F. A. P. y que en esta ocasión tratará el tema de la autogestión, el D.I.Y.- Do it yourself-, y de cómo estas prácticas nos enfrentan cara a cara y día a día contra el consumismo salvaje y destructor, que impera en los mercados capitalistas. Dicho de esta manera puede que no sea compartida ni entendida semejante afirmación, por eso a continuación explicaremos que es eso de hacer las cosas por nosotrxs mismxs, poniendo fin al consumismo pasivo, y por que planteamos esta forma de funcionar.

Reflexiona sobre el mundo que te rodea; personas que trabajan 8 horas en el mejor de los casos y si tienen suerte, para percibir a cambio un salario con el que poder comprar productos que nos permitan vivir y nos hagan más llevadera nuestra existencia. Hasta aquí todo parece normal y cotidiano, pero hay un factor interesante, el individuo trabaja y consume pero en realidad es un sujeto pasivo, un engranaje más en la cadena de los sistemas de trabajo y de mercado. Su vida, nuestra vida, se limita grosso modo a estas dos tareas gracias a que desde las políticas forjadas entre estados y empresas, y extendidas como una plaga por los medios de comunicación, se han limitado nuestras múltiples posibilidades. Piensa, ¿en dónde han quedado nuestra creatividad y nuestra actividad? Éstas han quedado reducidas a una actividad repetitiva y en muchos casos inconsciente, y es frente a esto contra lo que planteamos la creación individual y colectiva, porque queremos crear

nuestras propias condiciones de vida para dejar de ser individuos pasivos encadenados al trabajo y al mercado. Nuestras pasiones creativas quieren ser totales y enfoca-das a la destrucción del sistema mercantil, como medio a su vez de construir unas formas de vida nuevas, que al contrario de la forma actual y dominante, respete a la naturaleza y a los seres vivos que en ella habitan. Una manera de pensar, sentir y actuar que permita que todas las personas que comparten el planeta con nosotrxs puedan desarrollar al mismo tiempo las suyas.

“Somos lxs hijxs bastardxs del capitalismo”, la herramienta que engrasa el engranaje de la sociedad-máquina, el perfecto consumidor, trabajador y explotado siempre dirigido. Las ideas de que en las actuales condiciones de existencia podamos ser quienes llevemos las riendas de nuestras vidas son meras ilusiones si las tomamos en serio. La única elección que tenemos a veces es poder elegir quién nos va a gobernar y quien nos va a explotar, en caso de que encontremos sitio en el mercado laboral, porque eso es lo que somos, mercancía. ¿Y qué tenemos a cambio? Pues en lo que se llama primer mundo, una deficiente alimentación, enfermedades, stress, depresiones casi endémicas, una idiotez generalizada de la que en muchas ocasiones no nos libramos nadie, un enorme y brutal aburrimiento, y un inmenso vacío, llamado por algunxs “no-vida”, y que se traduce es la repetición constante y encadenada de momentos que no nos resultan demasiado enrique-cedores ni placenteros. Una forma de ser y de actuar que en líneas generales nos vienen marcadas por unas pautas preestablecidas e impuestas, sin que tengamos tiempo ni ganas de plantearnos abiertamente el qué hacemos, con quién y para quién. No hablaremos de lo que tenemos en el resto del mundo, arrasado por corporaciones comerciales, pues hay ya mucha información y documen-tales sobre la

miseria de esas partes del planeta como para hablar más sobre ello en esta editorial.

Es un hecho comprobado, que el sistema económico vigente parte de la limitación de los recursos y de la riqueza en el mundo, y de cómo las necesidades que se suponen humanas y universales son ilimitadas, por lo que es necesario que algo nos controle y regule nuestras vidas así como es necesario el control tanto de los recursos como de las riquezas, lo que se traduce 5



en pobreza y miseria para una parte del planeta, y en vidas alienadas para el resto, por lo que concluimos que este sistema y su lógica imperante, no es positivo, ni bueno, y ni tan siquiera nos es útil, al no ser ecuánime con todas las personas y animales que pueblan “nuestro” mundo.

No son pocas las ocasiones en que se nos plantea e impone la forma de vida actual (demócrata, liberal, tolerante, consumista..., asquerosa) como la opción menos mala, la más pragmática y la más cómoda. Así que si entendemos por comodidad, todo aquello que contribuye a hacernos sentir bien o a gusto experimentando una sensación física o mental agradable, no creo que a nadie le haga sentirse cómodo sus 8 horas de trabajo forzado, ya que si lo hace es por el beneficio económico que recibe a cambio y que actualmente pasa por ser el medio más generalizado y fácil de conseguir dinero con el que poder sobrevivir y realizar nuestros proyectos personales. Tampoco resulta cómodo ni placentero limitar el resto de tu tiempo libre en torno al

tiempo que hemos de emplear en el trabajo y que salvo honrosas excepciones se traduce en un ocio “degenerado”.

Claro, que si por un momento nos situamos en lugar de aquellxs que controlan y dirigen nuestras vidas, éste si es un sistema cómodo, ya que ellxs no van a tener que trabajar, y por el contrario van a enriquecerse mucho, lo que les permitirá tener peso en la toma de decisiones políticas y sociales de su entorno y poder llevar una vida despreocupada, ya que mientras el sistema no cambie radicalmente, ellos, sus hijos, y toda su descendencia tienen asegurada una vida acomodada y sin necesidades. Más bien, todo lo contrario, tienen ante ellxs una vida en la abundancia, por lo que cual la conclusión es clara; el concepto de comodidad que sirve a lxs ricxs y poderosxs (comodidad = lujo, suntuosidad, conformismo) se ha extendido y ha sido adoptado por casi el total de la población humana, sin darle más importancia a lo que un día quiso significar el concepto de comodidad. “Deberíamos prestarle más atención al lenguaje y a las palabras, saborear del guiso para ver con qué esta hecho en lugar de engullirlo compulsivamente”.

Ahora bien, desde aquí rechazamos el llevar una vida “cómoda”, porque entendemos que en la comodidad que se nos oferta y la cual pagamos en tiempo y dinero, vienen implícitos otros términos y comportamientos tales como la resignación, el conformismo, la pasividad, la falta de curiosidad, y en suma todo aquello que nos hace muertos en vida, seres tratados como útiles, seres útiles tan sólo para trabajar y consumir.

Hablemos ahora de lo que se produce y de lo que se consume, y recapacitemos sobre los beneficios que nos reportan aquello que se produce y consume. Existen productos de primera necesidad, relacionados con el

alimento, el vestido, el calzado, la higiene y la salud y la vivienda, con los que sin ellos nos sería imposible vivir y en caso de hacerlo nuestras vidas serían de una calidad peor. Ahora bien, en nuestras sociedades todos estos productos están diferenciados por marcas, lo que permite que esos productos tengan un precio más alto que lo que cuesta realmente producirlo, añadiendo al coste total del producto lo que el empresario, el transportista, y demás intermediarios quieran ganar para ellos como pago de sus servicios prestados, fundamentalmente como pago del tiempo que han invertido en prestar esos servicios, de esta forma y hablando en plata, el resultado es que los consumidores son quienes pagarán todos esos extras que encarecen el producto hasta llegar a sus manos, por lo que el hecho de trabajar- vender tiempo y esfuerzo- se presenta como el único modo de acceder al alimento, a una vivienda, a la ropa, etc, . Por una parte el hecho de que varios grupos de personas se dediquen a producir un mismo producto (pan por ejemplo), es inútil puesto que nunca serán todos los productos vendidos y muchos tendrán que ser tirados, por otro lado, las diferencias entre los productos de tal o cual marca en la mayoría de los



casos suele ser el precio y el nombre de la marca propiamente dicho. Frente a esto y hasta que las personas libremente puedan elegir con su entorno la forma de vida que quieren y lo que necesitan para el desarrollo de la misma, presentamos otras vías, otras alternativas. Creo que quien más, quien menos, todxs estamos de acuerdo en que alimentarse es necesario, casi obligatorio, pero no lo es el hecho de tener que alimentarnos de animales- esto es un tema interesante, pero no será aquí tratado-, ni tenemos

porque comprar una determinada marca por mucho que la anuncien y nos digan lo bonita y buena que será nuestra vida si obtenemos ese producto. Nosotrxs podemos en muchos casos beneficiarnos de esos mismos productos de forma alternativa a su mercado, haciéndolos nosotrxs mismxs, siendo esta una manera de emplear nuestra creatividad y nuestras acciones tanto en nuestro beneficio como en perjuicio del enemigo. Siguiendo el ejemplo del pan, si nosotrxs haríamos el pan que vamos a consumir, el producir pan en una panadería dejaría de tener sentido, y mucho menos tendría sentido el que hubiese varios hornos produciendo pan para venderlo. Lo mismo puede aplicarse a la ropa. Está bien que cada uno tenga un gusto a la hora de vestirse, incluso si entendemos y hacemos del punk una cultura contraria a la cultura oficial y dominante, vemos como se diferencia de otras culturas por una forma de hacer las cosas, de actuar, de vivir el día a día, pero también y por qué no, por su estética, la cual es una de las partes artísticas, creativas y provocadoras dentro de todo lo que el punk engloba. Incluso hay afirmaciones en el sentido de que el punk es la parte más artística del anarquismo. Pero no por ello olvidamos que el vestido es una necesidad ante la higiene y las condiciones climáticas, y que en caso de la estética- algo complementario-, ¿qué mejor que el que nosotrxs nos hagamos nuestras propias ropas y los diseños que más nos atraigan?.

Claro que en nuestras sociedades también hay múltiples productos de lujo, casi los que más mul-tiplican su presencia en el mercado y en el mundo de la publicidad, entendiendo por ellos los que no son estrechamente necesarios para el desarrollo de una vida digna, los que no están destinados a ser consumidos y que además son los más caros y los más costosos de producir. Pensemos a gran escala en la industria que más dinero mueve y que consume más recursos, la armamentística, y en todo el tiempo, dinero, recursos y vidas

que se malgastan en él. O a menor escala y en temas más cotidianos, pensemos en la utilidad que tiene el que cada persona tenga un coche con cuatro plazas vacías circulando por las autopistas a 180 Km/ hora, sólo frenando de 100 a 0 Km/ hora en 8´6 segundos, para repostar combustible en shell, mientras aprovecha para hablar con su móvil de última generación con cámara de fotos y se remanga su camisa de Lacoste. Por no hablar del tema siempre candente del consumo de cualquier tipo de droga, que no es más que otro objeto de consumo más en la mayoría de los casos.

La posición frente a los productos de lujo en general es simple y directa: ¿Quién los quiere?

Mucha gente. ¿Quién los necesita? Nadie. ¿Por qué si nadie los necesita mucha gente los quiere?

Aquí entramos en otro tema interesante, la publicidad, las modas, y los medios de comunicación, elementos que son inherentes al sistema que pretendemos combatir, el cual no produce esos objetos en tu totalidad para satisfacer una necesidad, esto es para ser consumidos, sino para crear la necesidad, siempre ficticia, de su consumo. Estos factores principalmente son los que hacen que el, la pringadx de turno- y tú y yo si no estamos al loro- lleguen a pensar que esos productos les harán sentirse felices y mejores, a pesar del derroche de medios y de riquezas que eso suponga.

Además esos productos tienen un elevado coste adicional que tiene que ser pagado a costa del trabajo, por lo cual todo encaja dentro del sistema donde nos crean necesidades que serán pagadas en tiempo, trabajo, salud y dinero.

Por último, también queremos reflexionar sobre lo que podemos hacer para combatir todos los problemas anteriormente expuestos. A nivel individual resulta sencillo, una buena medida para luchar contra el consumismo es sin duda la expropiación o el robo, así de claro pero no tan sencillo como nos gustaría. De todos modos, muchos de los productos de alimentación pueden ser fácilmente tomados en los supermercados o bien consumidos allí mismo, lo mismo ocurre con la ropa y con otros productos que también permiten que sean reciclados directamente ya que es mucha la riqueza que se tira cuando su valor “añadido” deja de interesar. Ahora bien, esta puede ser una buena estrategia en el mundo actual, pero si de verdad queremos transformar nuestra existencia y construir él nuestro propio, no podemos quedarnos en nuestra legítima defensa, sino que sería interesante dar otro paso más, y de una forma sincera y clara, en la medida de nuestras posibilidades dejar de consumir productos innecesarios, marcas determinadas, y encauzar nuestras vidas al margen del mundo laboral y mercantil.

En lo que denominamos “Occidente” desde nuestro punto de vista endocentrista se nos forma en una cultura y una forma de vida occidental, demócrata y capitalista, donde desde que nacemos somos un objeto más de mercado y por ello en un futuro y tras una inversión seremos teóricamen-te rentables en los puestos de trabajo que nos ofertan y de donde sacaremos el dinero necesario para seguir consumiendo sin más control que nuestro poder adquisitivo. Nos están robando a nuestros seres más queridos para

convertirlos en estúpidos esclavos del trabajo, del consumo y de la alienación. Nos están robando a nuestrxs familiares y amigxs obligándonos al abandono en aras de nuestro asqueroso e “infantil” hedonismo. Corren malos tiempos para el espíritu crítico puesto que al ser distinto es ya tildado de sospechoso y por ende peligroso. Corren malos tiempos para formar una conciencia colectiva y social, pero no sería valiente ni ético esconder la cabeza como el avestruz o contentarnos con que hay gente que subsiste en peores condiciones que nosotros. Hagamos mucho o poco, con mayor o menor fortuna, no queremos que estas páginas sean meras transmisoras de ideas provenientes de una moda, creemos que siguiendo la lógica de esta sociedad “no hay futuro, porque el futuro solo será la construcción del presente... el presente a su vez sólo será la construcción de nuestra propia vivencia”. El punk como se puede comprobar en los múltiples libros, discos, experiencias y fanzines que existen, es un movimiento que surge a partir de diferentes vivencias y corrientes anteriores, las cuales han influenciado en nuestra forma de cultura de hoy en día. El punk no sólo como música, sino también como corriente artística del siglo XX, como movimiento social y revolucionario, en el cual predomina la filosofía del “D.I.Y.”

(Hazlo Tu Mismx), ya que no creemos en multinacionales ni intermediarios ni en mercados, pero sí en hacer las cosas por nosotrxs mismxs dentro de nuestra creatividad y medios disponibles.

El tiempo corre en nuestra contra, y cuanto más tardemos en desprendernos de la lacra socioeco-nómica y sociocultural que nos ata a este sistema, más dura será la caída y más difícil será el cambio porque no está todo totalmente perdido y si el sistema sigue manteniendo sus controles sociales, sus policías, sus ejércitos, sus cárceles y todo su aparato represivo es porque sin duda temen y existe

la posibilidad de que las personas despierten de sus letargos productivos y consumistas, pierdan la fe en el sistema y se rebelen. Todavía no está echada la última carta y eso nos tiene que servir de estímulo en la lucha contra la degradación generalizada. Y si estuviera todo perdido, por dignidad deberíamos seguir actuando como pensamos y no como los esclavos en que nos quieren convertir. “No son tiempos éstos para la derrota, fundamentalmente porque son los nuestros”. Las huidas hacia delante son posibles cuando se quiere ir hacia delante, pero aquí nadie está hablando de avanzar. Abrir caminos en la miseria únicamente arrima a diferentes partes de la





miseria. Quien dijo que el camino se hace al andar merece no ser escuchado nunca más. Nosotros preferimos bailar-fuck art, letś dance-, “nuestra pareja, compañera y aliada es la blasfemia”. No tenemos respuesta para todo y estamos llenos de contradicciones, sinceramente no sabemos lo que queremos porque estamos alienadxs, pero lo queremos ya. Somos lxs hijxs bastardxs de la ilusión y de la esperanza. Vamos a finiquitar la historia, ser el punto y el final. Las largas horas de insomnio siempre nos han llevado a un mismo sitio: “Revolucionar unas estructuras cuyo único objetivo es la dominación, como mucho transformar la

dominación”. No hay más futuro que el presente al que estamos dispuestos a aventurarnos, dejarlo pasar supondría formar parte de las filas de los zombis empolvados de ilusiones artificiales. Hacer el presente nuestro es equivalente a entrar en guerra. A ella vamos; de la guerra social no se libra ni Dios.

Todos estos planteamientos, ilustrado con peor o mejor fortuna, pretenden azotar un poco las conciencias de los que un día nos consideramos punks y/o anarquistas, o como tú quieras llamar-lo -las palabras nos separan, pero los hechos nos unen-. Hemos hecho en ocasiones de la crítica una pasión de la cabeza, no la cabeza de la pasión. Hemos hecho una especialización intelectual.

Sentimos una abyecta satisfacción al describir los fenómenos que descomponen el mundo y com-petimos por ver quien los expresa mejor. A la vez caemos en un nihilismo negativo y satisfecho.

Casi no hay proyectos con continuidad, constantes y con cierto compromiso. Cada día la gente se aguanta menos, ¿cómo se puede ser tan engreído viendo la impotencia en la que están sumidos los sueños más auténticos y necesarios? Todavía se puede ir haciendo algo, tanto a nivel individual; intentar extirpar de nosotrxs la fiebre del consumo, aunque al final caemos en sus garras, cultivando la autocrítica con sinceridad brutal y valiente, leyendo para formarse, hacerse fuerte y atractivo como colectivo. Una publicación, un local, un sitio donde hacer charlas y poner buenos vídeos, algo de debate (demostrarnos que podemos hablar asertivamente, siendo concretos y no sólo queriendo figurar). Ciertos pequeñas acciones que bien hechas no tienen por qué salir mal.

Este pretende ser el espíritu de este dossier, dejar de un lado el conformismo, el nihilismo negativo y satisfecho, y la pasividad que tantas veces nos corroe por dentro y hacer las cosas por y para nosotrxs mismxs, sin necesidad de pagar por ello a otras personas y sin tener que trabajar por ni para nadie excepto nosotrxs mismxs y/o nuestro colectivo más cercano en el que nos sintamos felices y del cual podemos aprender. Pues eso, vamos a levantar un poco el culo de nuestros asientos y a responder al capital y a la gente que lo sustenta con la complicidad de este sistema político, y demostrémosles una vez más que ni queremos adaptarnos a sus formas de vida ni falta que nos hace. Por la revolución social y la autogestión de nuestras vidas.

DO IT YOURSELF!. Up the punx!.



INDICE

11



12





PROPAGANDA

Como montar un taller de

SERIGRAFIA

Consejos sobre SERIGRAFIA

ﬁCrear una radio libre

Reciclaje de papel

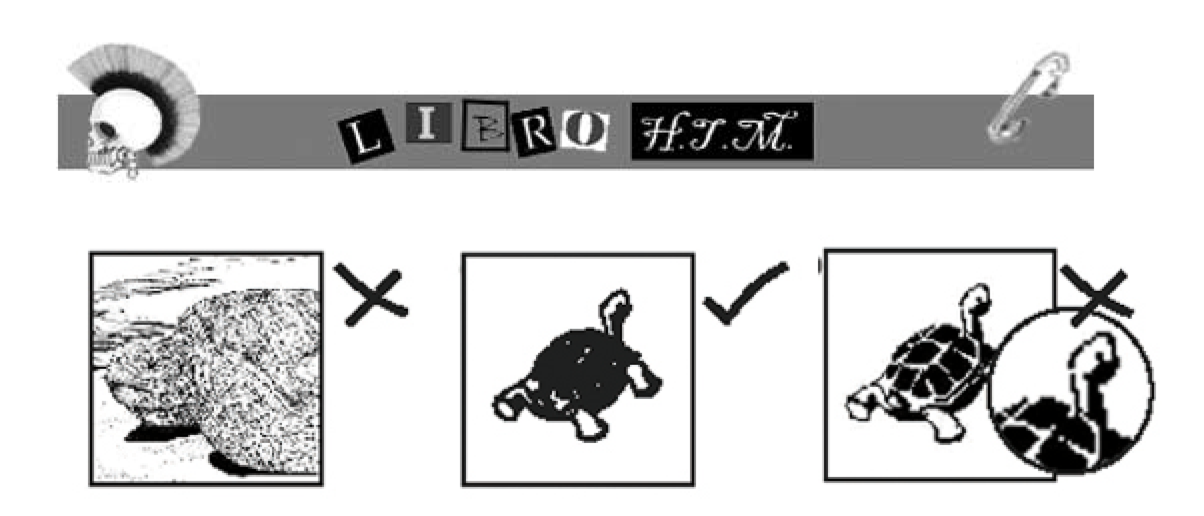
Receta del engrudo paRA

encartelar

DistribuciON alternativa

Copyleft

13



14

coMO MONTAR UN TALLER DE SERIGRAFia

En primer lugar necesitaremos un espacio. Las características de este pueden depender, ya que el proceso de la serigrafía tiene varias fases, y podríamos tener en una

habitación separada lo que sería el cuarto oscuro para fabricar las pantallas y en otra habitación la indicada para imprimir sobre la tela. El caso es que lo ideal sería tenerlo todo junto, un cuarto pequeño, con una puerta que podamos cerrar bien para que no entre luz, sin ventanas (o que se puedan tapar), y con una pila grande y agua a presión para poder limpiar las pantallas cómodamente. También necesitaremos fabricarnos una mesa de luces, donde quemaremos la pantalla, para lo cual nos hará falta un foco de cuarzo o panorama (los puedes encontrar fácilmente por la calle, alumbrando a los comercios por la noche, son rectangulares y su tamaño depende de la potencia. Lo puedes expropiar fácilmente con ayuda de una escalera y unos alicates de corte, ten cuidado de no cortar los dos cables a la vez para que no haga cortocircuito.), también necesitaremos un cristal de grandes dimensiones, como de 1mx1m, para poder hacer pantallas de grandes dimensiones. Es muy importante que no este muy rallado, ni tenga dibujos, ni sea ahumado ni nada de eso. La fabricación de la mesa la explicaremos más adelante. El material de serigrafía necesario lo comentaremos en las fases de la fabricación, lo podemos conseguir en cualquier tienda especializada en estampación de cualquier tipo, no en todas las ciudades lo hay pero lo puedes pedir por correo.

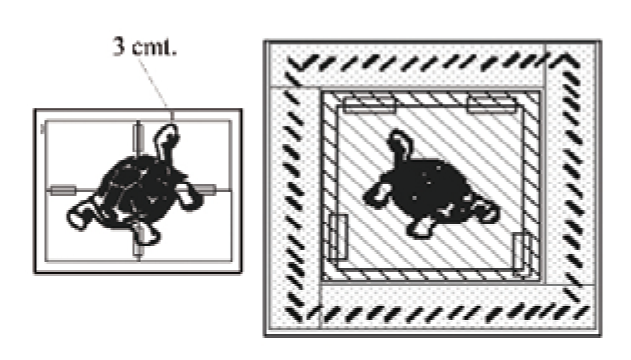
1º FASE: FAbricAción dE lAS pAntAllAS.

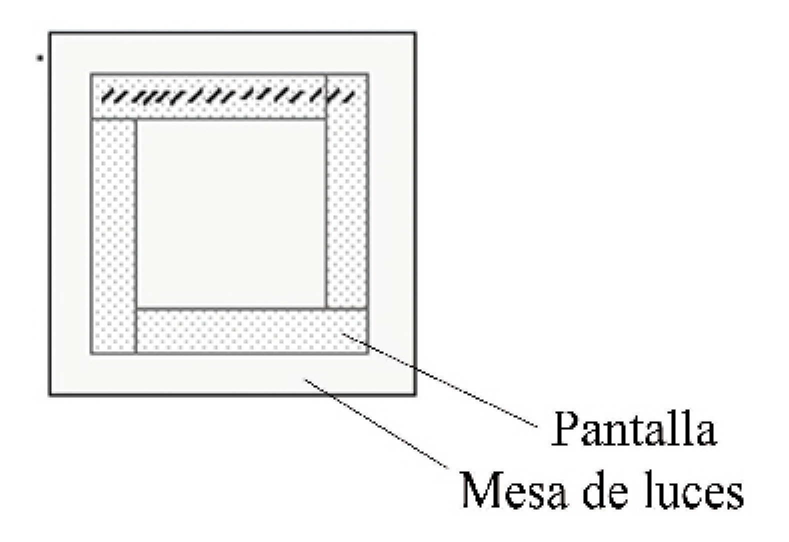
1.- El inicio de este proceso esta en la idea de maquetar los diseños que vamos a querer imprimir.

Es muy importante que tengan un tamaño que luego a la hora de imprimir sobre la tela queden con los detalles clavados. Intentar evitar las letras muy pequeñas y las líneas finas, y como es de suponer la imagen tiene que estar con el contraste al máximo, es decir, para cuando lo pasemos a la pantalla de nailon, no existan los grises, o pasa

la tinta o no pasa la tinta, ok? Para los más entendidos del diseño gráfico, se pueden conseguir el efecto de los grises pixelando ciertas zonas, para que queden con puntos. Deberemos tener en cuenta en los diseños, a la hora de más tarde hacer el fotolito, que los negros es por donde más tarde pasará la tinta, es un punto a tener en cuenta, a la hora de diseñar.

2.- Una vez que tengamos los diseños deberemos hacer un archivo del tamaño del marco de la pantalla que queramos hacer, dejando un margen de unos 3 cm. a los bordes, ya que si no luego al imprimir es muy difícil llegar a estos lugares. En el diseño de este archivo tendremos que poner cada diseño con una separación prudencial entre ellos para dejar luego espacio para cortar la tela y tener sitio para coser. Existe una manera que se puede hacer aprovechando al máximo la pantalla y poniendo los diseños muy juntos, pero a la hora de imprimir tendremos que poner







cinta adhesiva en los diseños adyacentes para que solo salga parche que queramos, pero por experiencia propia es más lento esta forma ya que tienes que ir uno a uno, no puedes imprimir toda la pantalla de golpe y luego ir cortando cada parche.

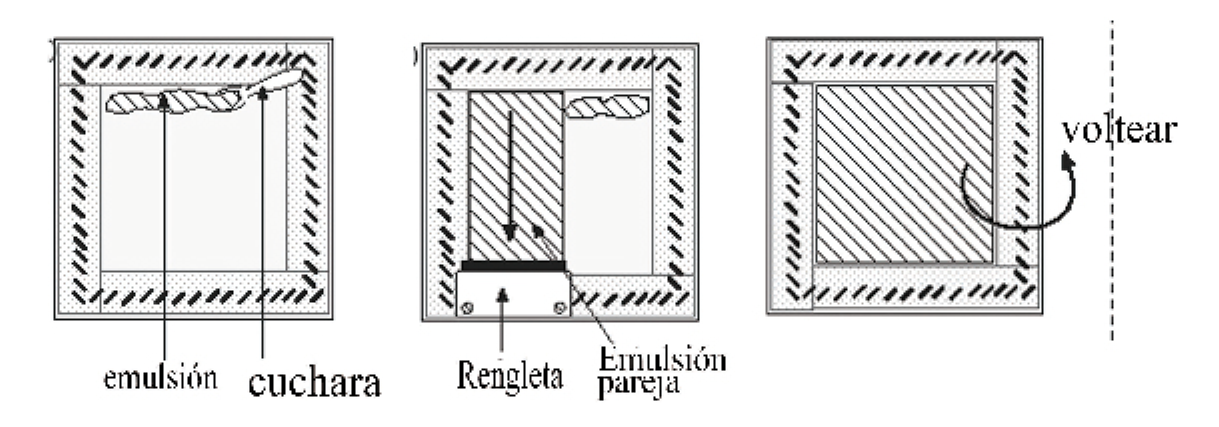
3.- Una vez que tengamos el archivo diseñado, lo tenemos que llevar a una fotocopiadora y que nos lo imprimar en papel de acetato (papel transparente), es decir, que nos hagan lo que se llama un fotolito. Esta será nuestra plantilla para quemar luego la pantalla, los diseños saldrán en el tamaño del fotolito.

4.- Por otra parte tendremos el marco que vamos a utilizar para hacer la pantalla. Tenemos que tener en cuen ta que el marco sea de las dimensiones suficientes para que nos entre en el cristal de la mesa de luces. Primero tendremos que grapar la tela de nailon al marco, colocando siempre las grapas en sentido paralelo al marco, para que no se nos raje la tela. La tela tiene que quedar muy muy muy tirante, se

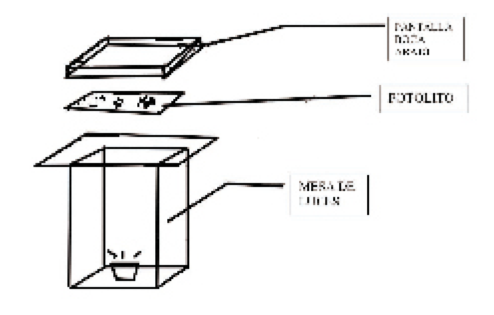
tiene que hacer entre dos personas, mientras una estira todo lo que pueda la tela, otra va poniendo las grapas cada 2 cm, alrededor de todo el marco.

5.- Cuando tengamos el marco con la tela bien tirante, llega el momento de hacer la pantalla.

Necesitaremos un bote de emulsión, que lo compraremos en una tienda especializada en estampación y serigrafía, su precio ronda entre los 10 y 15e. Normalmente la emulsión son dos botes, uno grande y líquido, y otro pequeño que son unos polvos. Viene distribuido de esta manera ya que la emulsión reacciona al contacto con la luz y se desvelaría si lo abriéramos en un lugar que no este preparado. Para empezar a trabajar lo que tenemos que hacer es, meternos en nuestro cuarto oscuro con una bombilla roja para poder ver y que no se revele la emulsión. Cuando estemos en 15







estas condiciones abriremos el bote pequeño de polvos, que no esta entero, y rellenamos lo que falte con agua, lo tapamos y mezclamos bien los polvos y el agua, y cuando este listo lo vertemos dentro del bote grande liquido de la emulsión en sí, y removemos bien. Tenemos que esperar una media hora hasta que este listo. Es entonces cuando vamos a pintar la pantalla de nailon con la emulsión. Colocamos la pantalla en posición diagonal al suelo y vertemos un poco de emulsión sobre ella, el sobrante lo iremos recogiendo. Tenemos que ir extendiendo la emulsión por toda la pantalla con ayuda de una paleta, que conseguiremos también en las tiendas de serigrafía. Vamos extendiendo la emulsión por toda la pantalla, tanto por un lado como por el otro, pasando la paleta por toda la pantalla de lado a lado del marco. De vez en cuando vamos mirando a través de la luz roja para comprobar que no quede ninguna zona de la pantalla sin emulsión. Cuando esta este repartida uniformemente por toda la pantalla, pero sin sobrante, la dejaremos secar totalmente.

Lo ideal es que la dejemos secar un día entero, pero siempre a oscuras para que no se revele la emulsión, si necesitamos utilizar la habitación podemos tapar la pantalla con una tela opaca.

6.- Una vez que tengamos seca la emulsión de la pantalla, llega la hora de quemarla en la mesa de luces. Para la

fabricación de la mesa de luces puede variar según lo que nos encontremos para hacerla, pero en esencia debe

constar de un mueble de cierta

altura, cerrado por dentro. Mi-

rando hacia arriba colocaremos

el foco, en la parte de abajo, y en

la parte de arriba colocaremos el

cristal, es bueno forrar por dentro

el mueble con papel de aluminio

para que refleje la luz del foco.

7.- Una vez que tengamos la mesa

de luces, empezaremos con la

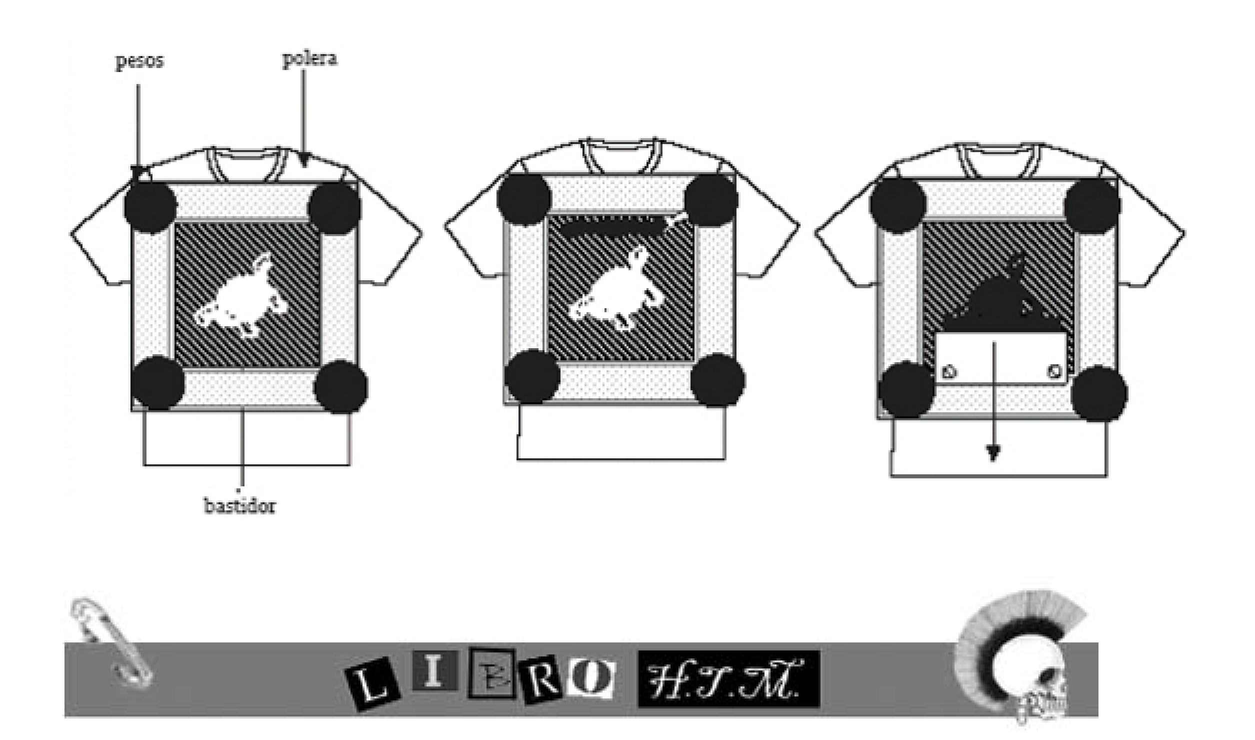
parte de quemar la fase de quemar

la pantalla. En esta deberemos co-

locar el fotolito fijándonos de co-

locarlo correctamente, pegándolo

con celo a la pantalla, para que cuando quememos la emulsión no tengamos errores de que nos salga en negativo. Es decir, la pantalla tiene dos partes, por una de ellas no podemos imprimir ya que queda un espacio de aire por el grosor del marco. Pues si colocamos este lado hacia arriba,



tendremos que colocar el fotolito en negativo encima de la pantalla y poner celo para que no se nos mueva. Esta cara será la que estará tocando el cristal de la mesa de luces.

8.- El tiempo de quemado de la pantalla tiene que ser muy exacto y varía en relación de la distancia que exista entre el foco y el cristal y de la potencia del foco. Pero por experiencia propia a una distancia de 1,25 cm. y un foco de 700 w. el tiempo de quemado es de 8 min. Pero esto puede variar según como sea el foco, de si la mesa esta forrada por dentro con papel de aluminio, y de otras variantes. Lo mejor es que al construirte tu mesa vayas probando hasta que consigas resultados óptimos.

9.- Una vez que el tiempo que hayas calculado haya transcurrido, apaga la mesa de luces y pro-cederemos a limpiar la pantalla, de la emulsión que no se haya quemado, ya que no le ha dado la luz y se desprenderá limpiándola con agua a presión. Al principio debemos darle varias pasadas por ambos lados, con agua a poca presión, y poco a poco ver como van apareciendo los diseños, entonces darle

con un poco más de presión y ver como se van desprendiendo de la pantalla la emulsión que no ha estado en contacto con la luz, es decir, que no se ha quemado. En esta fase tenemos que tener mucho cuidado ya que podemos llevarnos también la emulsión que si se ha revelado ya que aún esta muy fresca.

10.- A veces, si nos ha salido mal la pantalla podemos utilizar recuperador para limpiar la emulsión y volver a trabajar sobre ellas. El recuperador también lo podemos conseguir en tiendas especializadas, simplemente lo mezclaremos con agua según las instrucciones y meteremos un poco en un difurcador y esparciremos un poco sobre la pantalla, dejaremos actuar unos 20 min.

e iremos frotando con un estropajo para quitar toda la emulsión. Luego habrá que lavar bien la pantalla para poder volver a empezar. Esta forma de trabajo también nos servirá por si sabemos de alguna empresa que trabaja con serigrafía y de vez en cuando tira las pantallas que utiliza que eran de algún encargo, las podremos reciclar y limpiarlas y hacer nuestros diseños.

2º FASE: iMprESión SObrE lA tElA.

- Una vez que tengamos la pantalla fabricada, ya podemos imprimir sobre la tela. Simplemente colocaremos la tela debajo y la pantalla encima, fijándonos de donde imprimiremos el diseño.



La tela de tiene que estar muy tensa y sin arrugas. Pondremos un poco de tinta para serigrafía sobre la pantalla y con ayuda de la paleta le pasaremos primero en dirección horizontal y después en vertical, y separaremos con cuidado la pantalla de la tela, ya que esta se quedara medio pegada por la tinta. Lo dejaremos secar al aire y cuando este seco lo plancharemos con una plancha sin vapor. No podremos lavar esta prenda en 8 días.

- Después de utilizar cada pantalla deberemos limpiarla bien con agua a presión para que no quede ningún resto de tinta y la podamos utilizar para otras veces.

CONSEJos SOBRE SERIGRAFiÍA

Uno de los secretos más importantes para economizar es sustituir la seda que te venden en las casas de serigrafía por otro tipo de tela, por ejemplo, el de cortina. La diferencia de

precio es bastante y los diseños, en el caso de esta tela, salen bastante definidos.

Otro secreto importantísimo es el de las grapas, que servirán para tensar la tela que queramos serigrafiar a un marco de madera; muchos sustituyen este sistema pegando directamente la tela al marco con pegamento. Para emulsionar el marco, ya tensado, necesitarás una cuchara, que se realiza cortando una caña por la mitad y pegándola; después, tendrás que tapar las canaletas de uno de los lados para que no se escape la emulsión, mientras que la otra parte servirá para cerrar.

Así se cubre la pantalla:

La emulsión se prepara con 9 medidas de la misma y 1 de sensibilizador o micromato. Tanto la emulsión como el emulsionado y el secado se tienen que realizar en un lugar con poca luz solar; si no, se revelará el proceso. Para realizar el clizado, necesitarás también un reflector de 500 watts.



crear una Radio Libre

A pesar de lo que pueda parecer montar una emisora de radio no tiene por que ser complicado, quizá lo más difícil es conseguir un adecuado funcionamiento, con visos de futuro, tener un mínimo equipo de trabajo y, por supuesto, incidencia en su zona.

Algo muy recomendable es asesorarse convenientemente cuando se esté montando una emisora, tener a quién consultar vuestras dudas.

Previamente sería aconsejable que alguno de vosotros/as tuviera algún conocimiento del medio (técnico de sonido, periodista, experiencia en alguna radio...) o en su defecto hacer algún curso de radio o sonido para enterarse del tema.

nOtA iMpOrtAntE.

A la hora de plantearse montar una radio hay que tantear bastante el terreno, lo primero de todo es enterarse si existe alguna radio libre, independiente, comunitaria... en la zona, porque si ya existe es mejor incorporar nuestros esfuerzos a esa radio para que crezca en vez de gastar energías duplicando esfuerzos.

Por otro lado y siguiendo una máxima de “Barrio Séamo “solo no puedes, con amigos sí”, es necesario, en el proyecto de crear y gestionar una radio, que haya detrás un grupo de gente realmente interesada y apoyo de otras organizaciones sociales.

ElEMEntOS dE UnA EMiSOrA dE rAdiO.

A primera vista parece muy caro montar una emisora de radio, pero eso depende de muchos factores, y a falta de money hay que poner imaginación. El estudio de radio lo podemos montar por poco dinero, comprando equipos del mercado doméstico y otros de 2ª mano. Lo más caro acaba siendo el equipo emisor (emisor, amplificador y antena) y el mantenimiento del local (alquiler, luz...) porque el mobiliario (mesas, sillas, estanterías) se supone será reciclado e incluso afanado.

A continuación os detallo los equipos necesarios y los modelos recomendados para el estudio: **EStUdiO dE rAdiO:**

Mesa de mezclas. Elemento fundamental en un estudio, la podéiis comprar de 2ª mano, si alguien os regala una vieja

mejor. A ser posible que los canales sean estereo. Las mesas de discoteca son baratas y con calidad de sonido pero que tengan canales de sobra.

Algunos modelos (hay mogollón):

Las Acustic Control son baratas y sencillas:

AC MX 40 50.000

AC MX 20 37.000

Akiyama Mx 3500 con 6 canales estereo 33.000 ptas

Me gustó bastante la Maquedine Mag-25 a 62.000 pelas, 7 canales, PFL, ecualizador.

Si sois muy pobres la AC 1000 cuesta entre 15 y 60000 pelas.

Como andaréis justos de canales, puede ser útil un mezclador de micros, así todos entran por en mismo canal.

Mezclador Fonestar para 6 micros, 16.400 pelas.

3 o 4 micrófonos dinámicos, de la gama más baja de Shure o Acustic Control, que tengan conector XLR 3 (Canon). También pueden ser de 2ª mano 5.000 ptas/cada uno.

Las espumillas o antivientos de micros son un lujo, muy caro. Las robas o te las fabricas (mejor que no poner nada), el sonido mejora (se evita el popeo...).

Pies de micro. Son imprescindibles y caros 2.000 pelas cada uno. Comprarlos rígidos, no flexibles. Si los encontráis de 2ª mano mejor (yo nunca los ví de 2ª). Un apaño muy bueno para poner un micro en el control técnico es comprar un flexo de estudio, se quita la lámpara y se le acopla una pinza de micro, es la hostia por mil pelas yo hice uno.total 6.000 ptas.

2 reproductores de CDs (los dos iguales). Que sean de 1ª mano, están muy baratos los de la gama doméstica, si se elige bien. Aconsejo los Technics tienen función de tiempo restante y “Autocue”

(elimina los blancos de inicio y para automáticamente el tema pinchado a su termino): Technics SL-PG 390 (Mash) o modelo similar. Si vais a lo grande os recomiendo los CDs doble de discoteca (tienen los mandos separados)80 mil pelas un AC o 2 CDs NAD por 37 mil pelas unidad.

1 Tocadiscos. Si lo vais a usar poco os vale cualquiera, uno viejo (de tu casa o del vecino, de 2ª

mano) o uno nuevo por 9 mil pelas. Si vais a “pinchar” mucho y necesitáis pich, parada manual...

os podéis arriesgar a comprar uno o dos de 2ª mano o gastaros las pelas. Ah, imprescindible un deslizador (500 ptas).

2 pletinas casette. Cada vez se usa menos (en beneficio del CD) pero claro, una de ellas se destina casi únicamente a

grabar. Fundamental que una de ellas tenga función de programador y los mandos no sean mecánicos. Hay modelos que graban 2 cintas a la vez (AIWA ....). Las viejas y recicladas duran poco. Si a la pletina la poneis un programador de los que se ponen en los enchufes (2.000 ptas) se pondrá en marcha a una hora concreta sin necesidad de estar para darle al Play.

Un MiniDisc cuesta ya como una buena pletina pero cada consumible cuesta mínimo 800 pelas.

Puede ser bueno para grabar las cues de la emisora.

Recomendación: o Minidisc o un ordenador. Si nos hacemos con un Pentium 100 ya podemos almacenar sonido (mínimo 1 Gb disco duro) y comprimimos los ficheros WAV en MP3. Hoy en día es fácil hacerse con un ordenata viejo o comprarlo de 2ª mano. Puede ser muy útil, más adelante os podéis ampliar el ordenador.

Ahora es el momento de tratar sobre los equipos de emisión y la antena. Normalmente es la parte más delicada y que más encarece de una emisora de radio.

EqUipOS dE trAnSMiSión:

No son equipos fáciles de encontrar y tienen un precio mayor que el de los equipos del estudio técnico. Muchas emisoras comenzaron sus emisiones con equipos de fabricación artesanal, ante la dificultad de conseguir equipos comercializados. Actualmente hay varias empresas en España que se dedican a la fabricación y distribución de equipos (Link, OMB, etc.). Existen equipos de todas las potencias, aunque el precio del equipo básico (un emisor de 20 vatios) no baja de las 200

mil pelas. El mercado de 2ª mano es muy reducido y poco fiable ya que es complicado saber en que estado están los equipos. Los equipos de fabricación casera o artesanal (muy usados en los 80, aún hay alguna radio usándolos) son un problema a medio plazo ya que dan muchos problemas a la hora de ampliar potencia y al final os tocará comprarlo todo nuevo.

El equipo básico será un transmisor/modulador de FM de 10 a 20 vatios. En pequeños pueblos o barrios esta potencia será suficiente, pero en grandes ciudades o para cubrir todo un pueblo grande se necesitará más potencia. Para emitir con más potencia habrá que añadirle, a nuestro modulador un amplificador de potencia (100, 250, 500 vatios...). El precio de estos equipos oscila entre las 250.000 ptas que costará uno de 100 W a 500 o 600 mil que costará uno de 500 w (las estimaciones están tirando a lo bajo). Pero ojo, antes de decidir la compra de un amplificador (para aumentar potencia y cobertura) hay otros pasos a dar para mejorar la cobertura y adecuar las instalaciones, como es poner una antena nueva o añadirle elementos (dipolos), aumentar la altura de la antena.





En los últimos años se están desarrollando equipos más económicos, pensados para emisoras locales. Son Equipos compactos que incluyen en el mismo equipo modulador más amplificador.

tOrrE y AntEnAS:

Fundamental.

Cuanto más alta esté, mejor. Es lo que da mayor cobertura. Por mucha potencia que tengan los equipos si no tenéis una buena ubicación de antena desaprovecharéis la potencia.

Si estáis buscando ubicación para la emisora la mejor opción es encontrar un edificio alto en una zona alta. Y además instalar las antenas en una torre (de las de tv) de 10 o 15 metros. En cuanto al tipo de antenas hay gran variedad. Muchas radios se decantan por comprar las más baratas, las de plano de tierra (las Televes cuestan unas 10 mil pelas), que a la larga no nos servirán. Actualmente casi todas las radios optan por instalar 2 DIPOLOS de polarización vertical. Estas antenas dan ganancia a la potencia de salida del transmisor y permiten, colocando las antenas, direccionar la cobertura hacia una zona u otra. Un juego de 2 dipolos de polarización vertical (incluyendo enfa-sador) cuesta entre 50 y 100 mil pelas. Si es de polarización circular cuesta unas 80 mil.

Ojo.

Si cambiamos de frecuencia de emisión es posible que tengamos que cambiar o reajustar las antenas. Por lo que es recomendable hacerse con antenas que cubran parte de la banda de FM o todo (antenas de banda ancha). Las antenas no se pueden colocar en cualquier sitio. Es conveniente que estén colocadas en una torre (de varios tramos) de entre 10 y 15 metros. Muchos edificios cuentan con torres de este tipo y altura para sus antenas de TV con lo que nos ahorraremos la instalación de la torre.

importante.

Que la distancia entre transmisor y antena sea la menor posible, ya que se pierde potencia.

recomendaciones.

Para empezar la instalación básica será:

Emisor de 20 watios / o equipo compacto de más potencia.

Antenas: 1 o 2 dipolos.

Una torre de 8 metros de altura (como mínimo).

Si ya tenemos esto y queremos mejoras nuestra cobertura:

Elevar la altura de la torre.

Poner un cable CELFLEX y revisar los conectores.

Cambiar de antenas o aumentar el número de dipolos (de 2 en dos).

Comprar un amplificador de potencia (normalmente el último paso).

No por llegar más lejos tendremos más audiencia. Influyen otros factores como tener una programación con un mínimo de calidad y programación, dar a conocer nuestra emisora con carteles, revistas locales, actos diversos (fiestas y conciertos), el boca a boca, implicar más gente y organizaciones al proyecto, realizar cursillos formativos...

diSpOSiciOnES FinAlES.

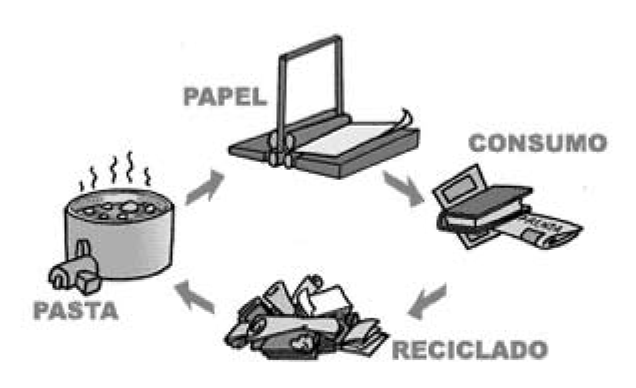
Quizá después de este capítulo nos demos cuenta que no podemos montar una radio con sólo 4

duros, pero es posible que con 5 si.

Muy importante asesorarse convenientemente y estudiar meticulosamente la instalación.







rEcEtA pArA El pApEl rEciclAdO:

Elementos necesarios:

Papel picado en trozos pequeños, remojado previamente.

Licuadora o batidora.

Taza o vaso.

2 marcos o bastidores(uno con tejido mosquitero y el otro el marco solo).

Batea, latón o similar recipiente grande.

Diarios viejos

Agua.

Palillos para la ropa, cuerda.

pASOS A SEgUir:

Poner en la licuadora una taza rellena de papel y 4 de agua, sin apretar el papel , para que no haga forzar el motor de la licuadora, y poner la mezcla resultante en en el recipiente grande. De acuerdo a la cantidad de papel que se pretenda hacer, se licuarán proporcionalmentelas veces que sea necesaria papel y agua; siempre conviene hacer 4 o 5 como prueba.

Luego tendremos una mezcla en el recipiente, se mueve el agua para que el papel molido no se vaya al fondo, y ahí es cuando podemos introducir los marcos.

Luego cargamos con la mezcla a los marcos, lo levantamos y dejamos escurrir el agua. Cuando ya no escurre más, le quitamos el marco “ciego” y lo ponemos encima de la hoja formada, una hoja de diario del grosor de 4 hojas, dar vuelta

al marco y del lado que da el mosquitero y comenzar a secar con la esponja.

Cuando vemos que no sale más agua, vamos despegando con cuidado, el marco del papel de diario, y procedemos a colgarla al sol aprovechando esa energía natural.

Después de ver que la hoja se va secando, podemos desprenderla del papel de diario y ya estará pronto para usarla en lo que desees.

A modo de casi aclaración, puedo decir que a través de los años, han sido muchas las preguntas, y algunas frecuentes son:¿qué papel se “puede” usar?...cualquier papel sirve para reciclar.

¿Usan colorantes?...sí, pero naturales por ejemplo cáscaras de cebolla hervidas, luego de hacer la comida podemos probar en eso, o si no, té usado volverlo a hervir. Otra cosa interesantes son los papeles de colores o similar a madera, cartones que encontramos por ahí, ellos pueden conservar algo de su coloración, y el papel de diario usado puede dar una mezcla gris; si usamos diferentes colores también podemos ver la parte lúdica y experimental de la cosa, muchas cosas son depende el gusto de quiénes y cómo vayan a hacer las cosas, si los bastidores son pequeños, etc.

Con este papel resultante se pueden hacer diferentes cosas, se puede pintar, armar libretas, sobres, marcalibros, etc.





RECETA DEL ENGRUDO PARA ENCARTELAR

Para pegar los carteles, si es dentro de un ámbito cerrado la cinta adhesiva puede ser suficiente.

Pero para pegar en la calle necesitás hacer engrudo. Hay tres recetas: 1- Mezclá harina y agua, 1 kg de harina por 4 lt. de agua está bien. Con esto ya podeis pegatinar.

La ventaja es la sencillez con que se hace, la desventaja es que es líquido y tiende a salpicar la ropa. Otra desventaja es que cuando se seca es más fácil de despegar.

2- Mucho mejor que el anterior es el engrudo “cocido”. Para esto mezcla harina y agua, quizás un poco menos de harina para la forma anterior. Esto lo vas a poner en una olla a fuego lento, revolviendo constantemente con una cuchara de madera hasta que espese (no tiene que estar muy espeso tampoco). Este engrudo pega mucho mejor que el anterior y

es más fácil de usar. Lo malo es que requiere más preparación

3- Una forma alternativa para “cocinar” el engrudo es agregar una cucharada de soda cáustica.

La soda cáustica es corrosiva, y va a necesitar usar guantes de goma gruesos para pegar con este engrudo. Mientras agregas la soda cáustica tienes que revolver la mezcla y vas a notar que se va haciendo como “goma”. No hay que agregar mucha soda cáustica.

Vierte el engrudo en un balde y con una esponja o cepillo no demasiado duro. Salid a pegar. Para pegar primero pasa el engrudo por la pared, luego pon el afiche y luego vuelve a pasar la esponja o cepillo por arriba del afiche. Es recomendable salir en grupos de dos, uno con los carteles y otro con el balde y la esponja o cepillo.





distribucion alternativa

Para tener una distro, primero que todo, hay que estar dispuesto a tenerla.Confiar en que eres capaz de hacerlo y

llevarlo a cabo de una buena manera. Mi experiencia personal ha sido muy entretenida. He conocido mucha gente a través de esta cosa de distribuir discos y publicaciones.

Gente de otros lados, algunaspersonas con las que he hecho lindas amistades...

cOnSEjOS prácticOS.

-Tener al principio algo de dinero para comprar algunos discos y fanzines. Con la venta de esos, puedes ir comprando más.

-Siempre consultar a la banda, sello, zine o colectivo, si sus “productos” tienen un precio para distribuidoras o al por mayor. A veces por 5 o 10 copias de algo, te hacen rebajas considerables que te permiten quedarte con algo de dinero para seguir haciendo cosas.

-Mantener las cuentas claras. Ten claro a quién le compraste y en qué cantidad. Es mejor mantenerse limpio de deudas.

-El sistema a consignar es que a ti te pasan copias de algún disco o publicación y tú pagas cuando las vendes o distribuyes. Es un buen sistema, basado en la confianza, por lo tanto no todo el mundo lo practica. Pero generalmente, dentro de la escena punk, la mayoría de los sellos lo aceptan.

Esta es una mayor razón para tener bien anotado lo que vendes y a quién le debes.

-Nosotros, como colectivo, le agregamos un poco más de dinero al valor que tienen las publicaciones, videos o discos, ya que con ese dinero costeamos los proyectos que hacemos (publi caciones gratis, recitales, etc.). También puedes hacerlo para poder seguir con la distro y otros proyectos. Pero es importante considerar que muchas veces hay gente que realmente no tiene esos 500 pesos por cassette y que no hay problema en vendérselos más barato.

-Es bueno ponerse de acuerdo con las personas a las que encargas cosas con los precios que les pondrán. He tenido problemas con algunos individuos que no les ha gustado nuestro sistema de agregar un poco más de dinero para los proyectos. Es bueno conversarlo y estar dispuesto a transar ante los buenos argumentos, especialmente cuando son proyectos autogestionados. Pero tampoco olvidar que lo que importa no es el dinero, sino la difusión.

-Estar dispuesto a perder plata y/o material. Me ha pasado muchas veces que después de una tocata me faltan cosas. Las han robado y es inevitable eso en esta sociedad de consumo y no





cooperativa, donde incluso al compañero que esta haciendo cosas honestas, lo boicotean. Yo principalmente no tengo tanto problema con el robo, ya que mientras ese cassette que robaron lo compartan, lo copien y no le saquen provecho de lucro, está todo bien. Hay que estar dispuesto a perder. Con una distro nunca, a menos que te vendas a los grandes sellos o distribuyas los discos más top del supuesto punk taquillero, nunca vas a ganardinero.

-Tener ganas de moverse harto, viajar a otras ciudades para llevar tu material. Es importante mostrar lo que estas haciendo para que la gente sepa que tú distribuyes en tu ciudad o en tu zona. Es bueno también, aunque criticado por muchos, poner propaganda en otros zines y/o hacer pos ters o panfletos explicativos, para publicitar tu distro. La gente debe saber que existes, sino todo se va a quedar en tu cajón.

-Intercambiar con otras distros y/o sellos el material que tengan.

-Y por último, algo que creo esencial, proyectarse no sólo como una distro. Que la distribuidora no sea el fin de la cuestión. Sino que se avance más allá. Una proyección real, donde la distro sea el medio para difundir ideas, contactar gente y organizar acciones. Esto es un medio, no un fin.

Debemos trascender la compra/venta de discos y publicaciones. Esto no es lo más importante...

Manos a la obra, que las palabras sean acción...





26

copyleft

HiStOriA:

Pese a que hoy en día el concepto se aplica a una amplia gran variedad de campos como la producción literaria o la cinematográfica, su origen se encuentra en la década de los años setenta en el incipiente desarrollo de software para la todavía embrionaria industria informática. En un ambiente de cultura hacker, surge como una apuesta enfrentada al ya amenazante copyright, cada vez con más presencia. Será Richard Stallman, padre y abanderado del software libre con el proyecto GNU, quien lo dé a conocer y fomente hasta la actualidad. Como a Stallman le pareció poco viable, a corto plazo, eliminar las leyes del copyright así como las injusticias que consideraba provocadas por su

perpetuamiento, decidió trabajar dentro del marco legal existente y creó así su propia licencia de derechos de autor, la Licencia Pública General de GNU (GPL).

SEgún El prOyEctO gnU:

La forma más simple de hacer que un programa sea libre es ponerlo en el dominio público, sin derechos reservados. Esto le permite compartir el programa y sus mejoras a la gente, si así lo desean. Pero le permite a gente no cooperativa convertir el programa en software privativo. Ellos pueden hacer cambios, muchos o pocos, y distribuir el resultado como un producto privativo. Las personas que reciben el programa con esas modificaciones no tienen la libertad que el autor original les dio; el intermediario se las ha quitado. Así en vez de poner software en el dominio público, nosotros lo protegemos con Copyleft. Copyleft dice que cualquiera que redistribuye el software, con o sin cambios, debe dar la libertad de copiarlo y modificarlo más. Copyleft garantiza que cada usuario tiene libertad y es una filosofía que se traduce en diversos tipos de licencias comerciales, la primera de las cuales fue la GPL [GNU Public License] del software libre, nacida para tutelar a éste último e impedir que nadie (por ejemplo Microsoft) se apropie y privatice los resultados



del trabajo de comunidades libres de usuarios y programadores. Para quien no lo sepa, el software libre se caracteriza por tener el “código abierto”, lo que lo hace potencialmente controlable, modificable, mejorable y copiable por los usuario. Si el software libre hubiera sido

simplemente de dominio público, antes o después hubiera caído bajo el control de los buitres de la industria.

La solución fue revertir el copyright como si de un calcetín se tratase, haciéndo que pasase de ser un obstáculo a la libre reproducción a ser la garantía suprema de ésta última. En palabras llanas, si yo pongo copyright sobre mi obra, yo soy su propietario, y éste hecho me otorga poderes suficientes para decir que con dicha obra tú puedes hacer lo que te plazca. Puedes copiarla, difundirla, modificarla, etc. Lo que no te está permitido hacer es prohibir que otro haga lo mismo, es decir, no puedes apropiarte de ella e impedir su libre circulación: no puedes poner copyright sobre ella, porque ya hay uno puesto y me pertenece la idea de inversión va implícita en el nombre: el uso de las leyes existentes sobre copyright a fin de permitir aquello que éstas prohiben (la copia de la obra y su empleo social), y prohibir lo que éstas suelen requerir (la restricción de la circulación).

Como hemos explicado otras veces, usamos nuestro copyright para impedir que cualquier otro imponga el suyo y se declare propietario de la obra, introduciendo restricciones sobre su uso. Ésta es, para nosotros, el alma del copyleft.

MétOdOS dE AplicAción:

La práctica habitual para conseguir este objetivo de explotación sin trabas, copia y distribución de una creación o de un trabajo (y sus derivados) es la de ofrecerlo junto con una licencia o contrato. Esta debería estipular que cada propietario de una copia del trabajo pudiera: 1. usarla sin ninguna limitación.

2. (re)distribuir cuantas copias desee, y

3. modificarla de la manera que crea conveniente.

Estas tres libertades básicas, sin embargo, no son suficientes aún para asegurar que una obra derivada sea distribuida bajo las mismas condiciones no restrictivas: con este fin, la licencia debe asegurar que el propietario del trabajo derivado lo distribuirá bajo el mismo tipo de licencia.

Otras condiciones de licencia adicionales que podrían evitar posibles impedimentos a las tres libertades básicas anteriores son:

• las condiciones de la licencia copyleft no pueden ser revocadas.

• el trabajo y sus derivados son siempre puestos a disposición de manera que se facilite su modificación. Por ejemplo, en el software, esta facilidad suele asociarse a la disponibilidad del código fuente, donde incluso la compilación de dicho código debería permitirse sin ninguna clase de impedimento.

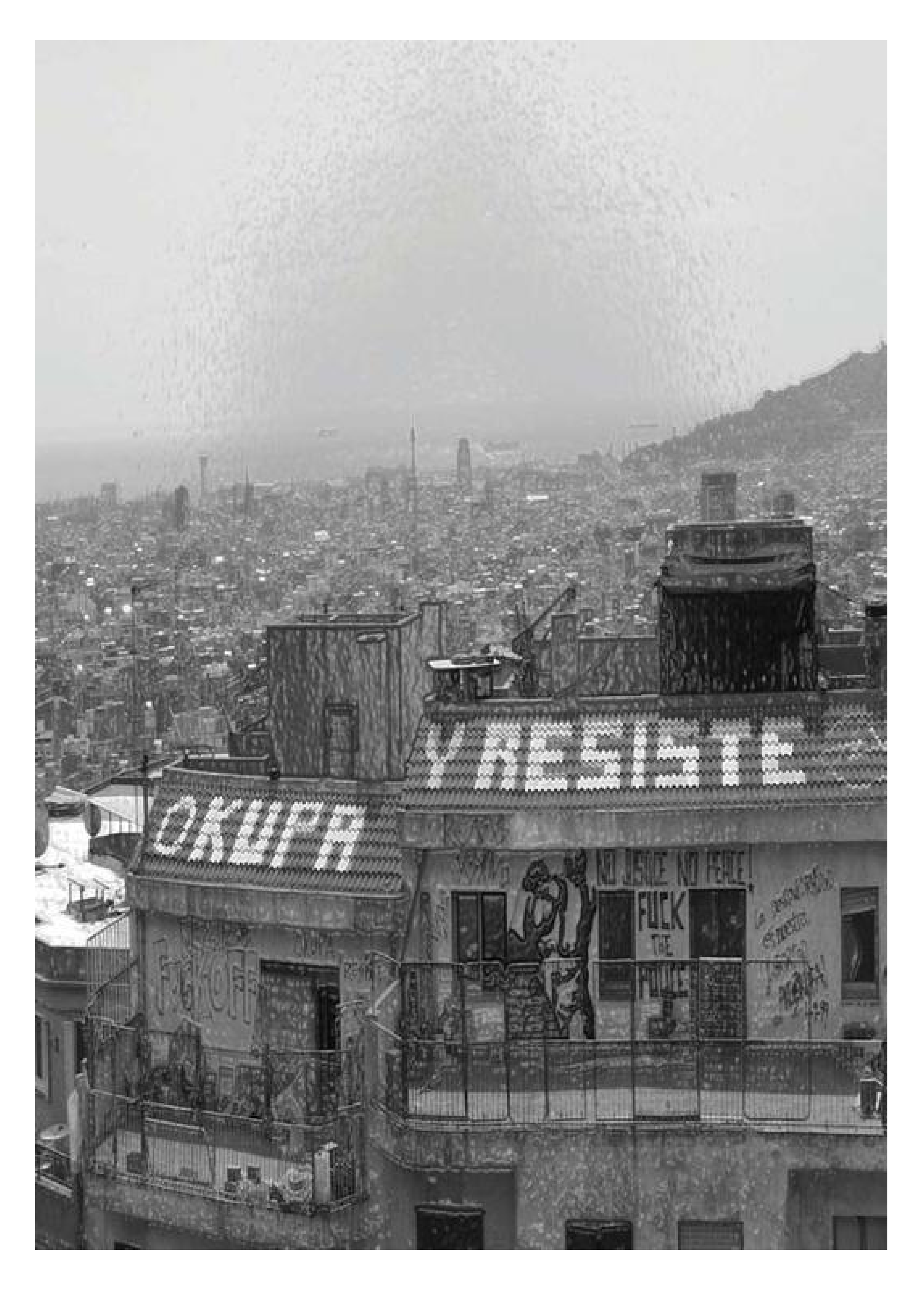
• idear un sistema más o menos obligatorio para documentar adecuadamente la creación y sus modificaciones, por medio de manuales de usuario, descripciones, etc.

idEOlOgíA:

Para mucha gente, es una técnica que utiliza los derechos de autor como medio para subvertir las restricciones impuestas tradicionalmente por el copyright sobre la diseminación y el desarrollo del conocimiento. Con este enfoque, el copyleft es principalmente una herramienta en una operación de mayor envergadura: la intención es invertir permanentemente dichas restricciones. A traves de diversas licencias copyleft se puede enfocar este concepto no solo al software, como originaria-mente surgio, sino

tambien al ambito musical, literario, y artistico/cultural en general.

27





28

vivienda

okupazion

manos a la obra

rehabilitando la casa

tratando con la policia

Tratando con el o la propietarix

la ley

como abrir una cerradura

filavadora a pedales

Filtro de agua

Hacer una estufa casera



OKUPAZION

A MOdO dE jUStiFicAción ¿pOr qUé OcUpAr?

No vamos aquí a decir por que debe ocupar o que ideas debe abanderar como ocupa, tampoco pretendemos

descubrir la clave para terminar con el estado opresor y subvertir el orden económico imperante (aunque ganas no nos faltan), no vamos a dar un gran discurso revolucionario.

Con este cuaderno queremos potenciar la ocupación de espacios (principalmente edificios) abandonados dentro de nuestras ciudades, uno de los objetivos que nos marcamos hace ya tiempo cuando ocupamos el primer CSOA Casas Viejas en Sevilla.

Por eso nos ha parecido conveniente dedicar esta introducción a explicar las razones que, de forma general, nos llevaron y nos llevan a ocupar y a promover la existencia de otros espacios ocupados más allá de que uno sea anarquista, comunista, autonomista…

El cHAntAjE dE lA ViViEndA

En este mundo en que vivimos la vivienda no es un derecho, es un lujo que no todo el mundo se puede permitir. La carestía de la vivienda, unido a la precariedad en el acceso al mercado laboral, nos empuja a los jóvenes a ocupar la casa de nuestros progenitores hasta bien entrados en años.

Pagamos una hipoteca que está por las nubes, y para ello tenemos que trabajar duro y constantemente. No tenemos demasiada elección a la hora de buscar un trabajo (cualquier cosa nos vale) y cuando lo tenemos no podemos protestar, ni reivindicar mejoras, ni dejarlo para dedicarnos a hacer lo que realmente nos guste (aunque fuese de forma temporal) por que no podemos permi-tirnos el lujo de perderlo. No cuando tenemos que invertir una parte sustancial de nuestro salario mensual en pagar nuestra hipoteca, es decir, para pagar a los bancos, a las promotoras y a las inmobiliarias. A esto le llamamos chantaje.

Los precios de la vivienda deberán ir, cuando este cuaderno se publique, allá por la estratosfera.

El suelo es una mercancía que se vende y se compra como cualquier otra, pero tiene alguna que otra particularidad que hace de él un negocio especialmente lucrativo. Una de estas particularidades es que todos necesitamos una vivienda al menos viviendo en la ciudad. Otra es que el suelo es un bien con propiedades monopolísticas. La ropa, los productos alimenticios y demás bienes de primera necesidad se fabrican en serie, el suelo no. Cada metro de suelo es único en su ubicación respecto de los demás, como un cuadro de Van Gogh. Esto permite que se pueda especular con él todo lo que se quiera. Estas propiedades monopolísticas dan pie a

que en nuestros países hiperdesarrollados los precios del suelo no paren de crecer, ya que es un valor seguro con el que nunca se pierde. Si inviertes en bolsa puedes ganar o perder, pero si tienes el suficiente capital para invertir en suelo urbano siempre ganas. Gran parte de la demanda de viviendas, que permite los indecentes incrementos en el precio de las mismas y el hiperdesarrollo del sector de la construcción, se sustenta en su uso como bien de inversión. Se compran viviendas como se invierte en bolsa, viviendas que no son para habitar sino para ser utilizadas como valor de cambio. Esto nos lleva al segundo punto.

ViViEndA VAcíA ViViEndA OcUpAdA

¿Cómo es posible que existan miles de viviendas vacías?. Edificios y fábricas abandonadas en las zonas céntricas de las ciudades durante décadas. Nuevos, que tardan otra década en ocuparse o que no se ocupan nunca. Será que sobran viviendas, sin duda, pero ¿por que hay gente que vive en la calle?, ¿por que a los jóvenes nos cuesta toda la vida adquirir un miserable apartamento?.





Será porque se está reteniendo ese suelo esperando el momento propicio, es decir, cuando los beneficios de la operación inmobiliaria sean más cuantiosos, para vender o para demoler, construir y volver a vender, o porque esas viviendas han sido construidas no para que se usen sino para ser utilizadas como bien de inversión.

Por eso nos parece fabuloso que esos edificios se ocupen y se utilicen, para proporcionar vivienda al que no la tiene o para darle un uso social, cultural, lúdico o político como centro social.

Por eso ocupamos edificios abandonados y animamos a otros a ocuparlos. No ocupamos la casa de una pareja que se va a la montaña el fin de semana, no ocupamos ni si quiera la segunda vivienda de un urbanita de clase media u obrero acomodado. Ocupamos edificios abandonados de particulares y empresas que están incumpliendo las hipócritas leyes del gobierno, desde las inútiles leyes del suelo hasta la tan cacareada Constitución Española con su hipócrita derecho a una vivienda digna.

MANOS A LA OBRA

BUSCANDO UN TECHO

Lo primero que tienes que hacer antes de nada es buscar una casa que lleve el suficiente tiempo vacía. En los cascos antiguos de las ciudades grandes y medias del Estado español tiende a desarrollarse una fuerte especulación sobre el suelo, por lo que no es difícil encontrar casas vacías.

En Sevilla por ejemplo, donde ha sido elaborado este cuaderno, existen alrededor de 40.000 casas vacías permanentemente mientras mucha gente no tiene un techo.

Hay casos más evidentes y otros menos, de abandono. Si no estás seguro, o aunque creas que



lo estés, es buena idea que pongas un chivato en la puerta (un simple trozo de papel vale) y lo dejes unos días o unas semanas para saber si alguien entra en la casa. Otras pistas te las pueden dar la acumulación de cartas bajo la puerta, la acumulación de polvo en el alfeizar, el aspecto decrépito de la fachada o una enorme tapia de ladrillos donde debería estar la puerta. Tampoco vayas a okupar una casa que se está cayendo a pedazos. Antes de currarte una casa y una vez que estés dentro, vigila las vigas, sobre todo si la casa parece muy vieja, también es buena idea que lleves a alguien que entienda del tema (un colega albañil o estudiante de arquitectura).

Es conveniente visitar el Registro de la Propiedad y pedir una nota simple (donde aparecen los diferentes propietarios y otros datos). Atiende a la posibilidad de que el propietario haya podido fallecer o que haya un litigio pendiente por la propiedad de la casa, lo cual sería muy conveniente.

Algo que te puede ser muy fácil es hacer una lista de posibles casas para ocupar con la información referente a cada una de ellas. Puedes buscarlas en el Registro de la Propiedad, tenerlas controladas e irlas ocupando en caso de que te desalojen u ofrecérselas a tus conocidos.

PREPARANDO LA ENTRADA

Una vez que hayas elegido la casa que vas a ocupar, manos a la obra. Antes de entrar, las personas implicadas tienen

que tener la casa bien vista y con un plan premeditado ya que el proceso de abrirla esta castigado por la ley (ver capítulo IV). Piensa bien las herramientas que te van a hacer falta y llévalas en una mochila contigo. La palanca de hierro es muy vistosa, pero forzar una puerta con ella puede ser muy difícil y ruidoso si no lo has hecho antes. Siempre es mejor buscar una entrada alternativa.

Mira el tipo de cerradura que tiene la casa. Por lo general te encontraras con dos tipos de cerradura, las que tienen forma de pera y las que son completamente redondas. Compra una acorde con el tipo de cerradura que tenga la puerta.

El equipo básico que no debes olvidar es, por supuesto, la cerradura nueva con tus llaves, un juego de destornilladores (cuanto más largos sean, menos fuerza necesitarás), alicates por si la cerradura no quiere salir, tornillos (puedes reciclar también los tornillos de la cerradura vieja) y una linterna.

Elige por donde vas a entrar, lo mejor es una ventana. Las de la planta baja pueden estar tapiadas si es una casa, pero puedes mirar en el primer piso o en la parte trasera.

Una vez que tienes la casa controlada, tienes que tener en cuenta una serie de cosas para preparar el equipo que llevarás contigo. Si vas a acceder por la ventana lleva una escalera, en el caso de que no puedas escalar hasta ella. Lleva cinta adhesiva de embalaje por si hay que romper un cristal. Si la casa tiene una cancela de metal en la entrada necesitarás un gato y/o una machota.

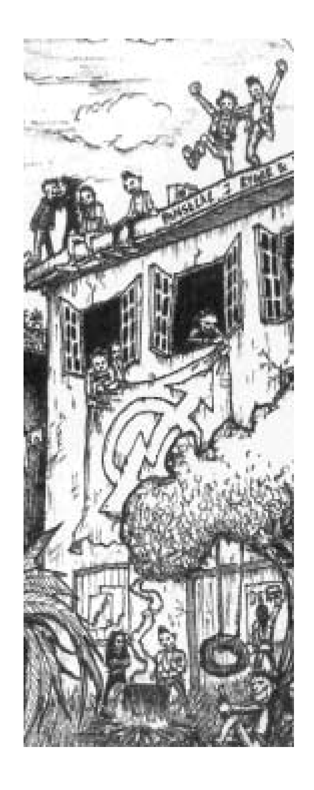
OKUPANDO

No vayas solx a ocupar, lleva por lo menos un/a acompañante. Tampoco vayas en manada, más de tres son multitud, ante todo discreción.

Como hemos mencionado, la puerta no siempre es el mejor sitio para entrar. Muchas veces puedes encontrarte ventanas abiertas o fáciles de abrir en la primera planta de las casas, en ese caso utiliza una escalera para alcanzarla.

Dependiendo del tipo de cierre de la ventana puedes utilizar un cuchillo o un destornillador para abrirla. También puedes utilizar una palanca con cuidado de no romper el cristal y armar mucho jaleo. Si se tiene en cuenta esto se puede evitar el romper la ventana. En cualquier caso si la única manera es romper el cristal es recomendable que antes pongas cinta adhesiva sobre el mismo para que no haga demasiado ruido. Una vez que la primera persona haya entrado, sobretodo, abre la ventana, ya que con los cristales rotos alguien podría cortarse.





32

Si la única forma de entrar es por la puerta, tienes que tener en cuenta el tipo de puerta que es (madera o metal), si es de metal, desestima esa casa. Si es de madera, tantéala pegando un par de empujones, comprueba si la puerta cede o por el contrario va a oponer mucha resistencia. Si la puerta es de dos hojas cabe la posibilidad de que una de ellas esté anclada y la otra no, en este caso es fácil abrirla a patadas (lleva unas buenas botas militares).

Si es de dos hojas y ninguna de ellas está anclada, te parecerá muy fácil porque las dos puertas ceden, pero resistirá mucho más las patadas, en este caso es mejor que varias personas empujen a la vez hacia adentro con los brazos, haciendo presión, hasta que cruja la puerta, deberá ceder la parte hembra de la cerradura.

Por supuesto lleva la cerradura ya comprada, cuando estés den-

tro desatornilla la vieja y pon la tuya. Si no cuadran los agujeros de la antigua cerradura con los de la nueva deberás clavar los nuevos tornillos con un martillo y luego atornillarlos.

En el caso de que hubieses entrado por la ventana y la puerta

de la casa fuese metálica, teniendo la cerradura soldada, puedes abrirle el Bombin desde dentro y haciéndole palanca sacarle las ruletitas del mecanismo de cierre que encajan en las hendiduras de la barrita metálica que hace el cierre(parte macho), de esta forma esta barrita no se vera dificultada por el mecanismo de

cierre de la cerradura y podrás moverla pudiendo así abrir y cerrar la puerta desde dentro controlando el acceso al menos hasta que consigas una radial, un soldador y la cambies.

Desde el momento que tienes puesta tu cerradura ya eres un inquilino y es necesaria una denuncia y una orden de desalojo

para echarte. Tampoco está de más que pongas alguna cadena, cerrojo o seguro por si intentan desalojarte por las bravas y fuera de la legalidad, cosa que no es inhabitual tanto por parte de la policía como del dueño.

Si la puerta está tapiada con ladrillos la puedes echar abajo con una machota. Es más fácil de lo que parece pero también muy ruidoso. Es mejor que lo hagas a plena luz del día intentando parecer un obrero. Si alguien te pregunta di que el dueño te paga para echar el tabique abajo o algo así, que se van a hacer unas reformas…

La palanca de hierro y cualquier herramienta que hayas utilizado para abrir la casa es conveniente que alguien las quite de en medio a continuación de haberlas utilizado. Si te cogen con ellas te las quitarán y no te servirán para la próxima ocupación.

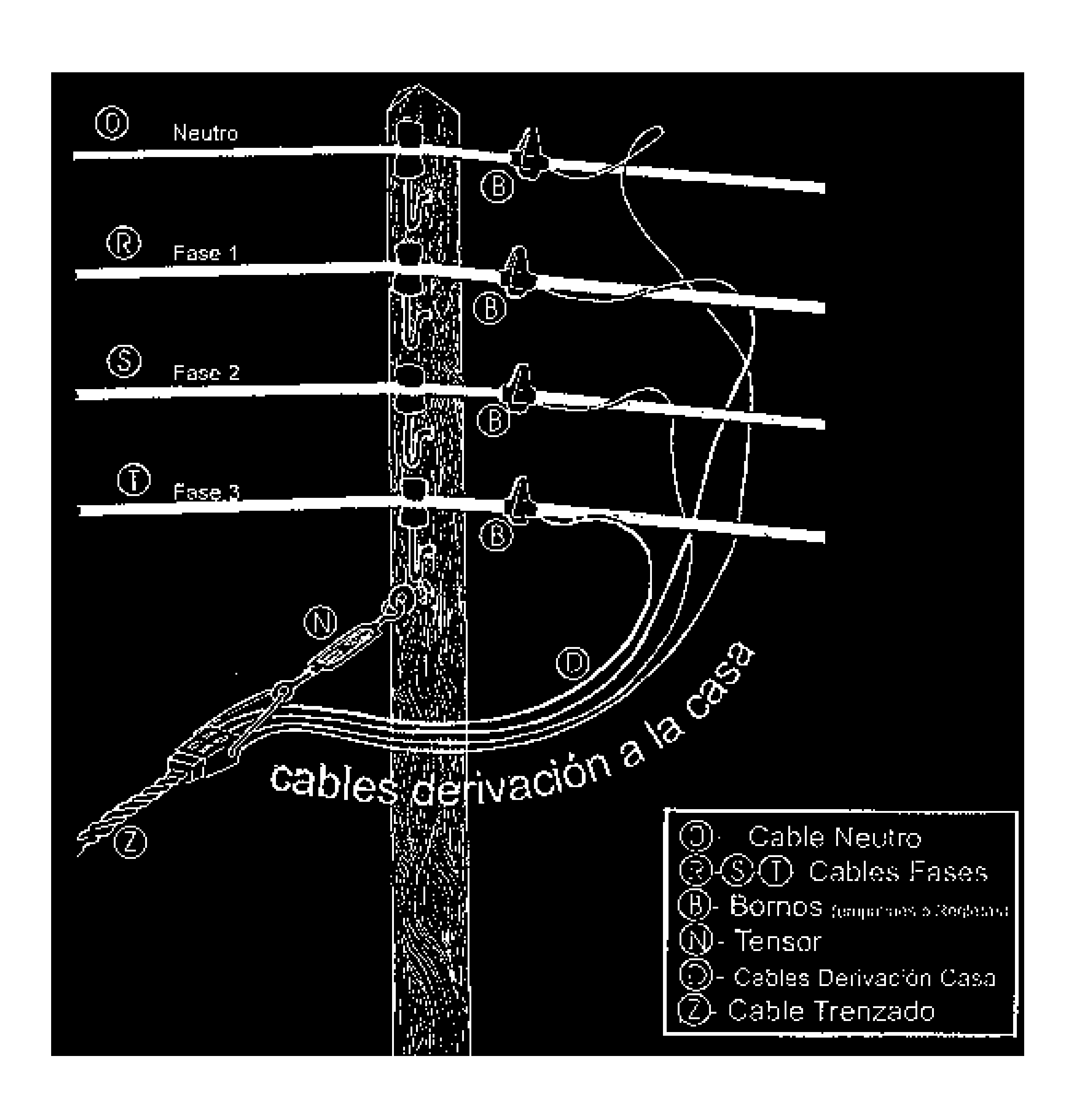
REHABILITANDO LA CASA

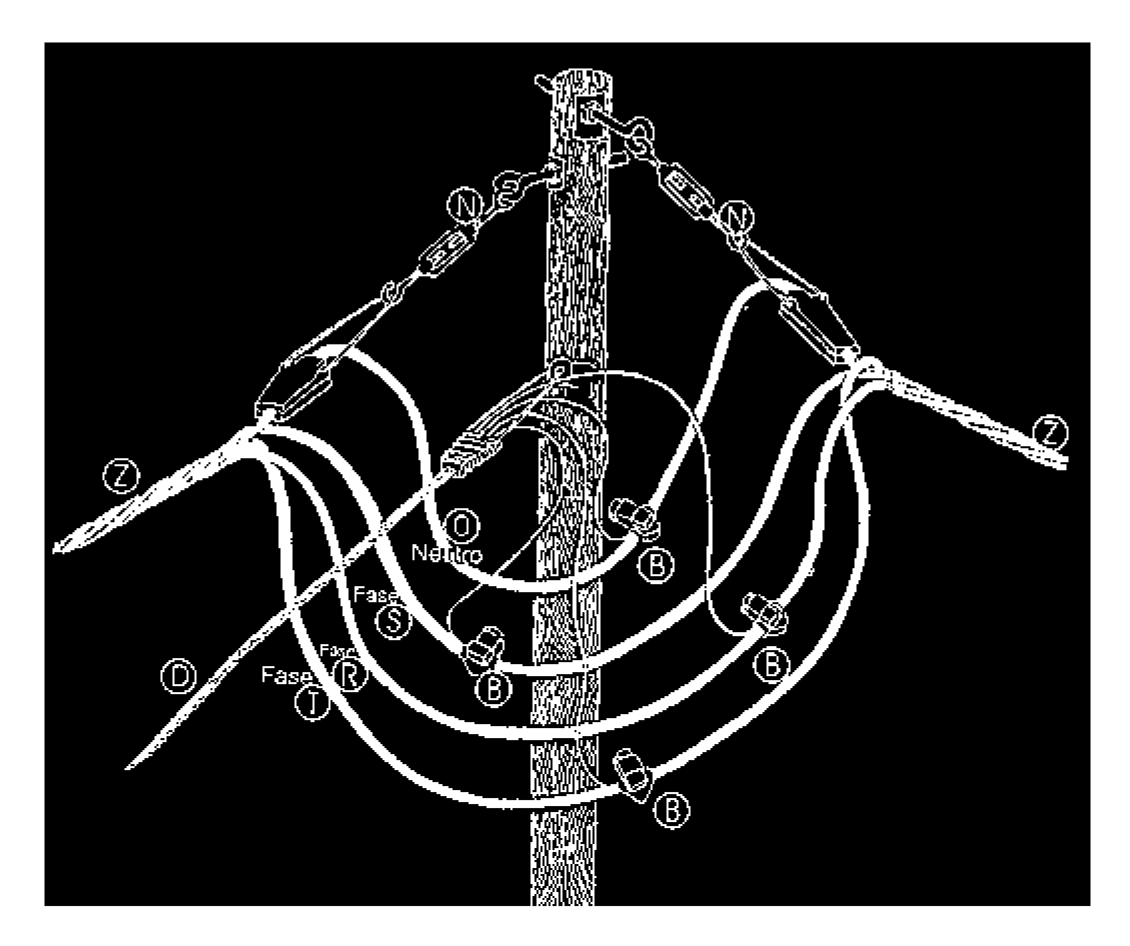
DE OBRAS

Dependiendo de la antigüedad y del tiempo que haya permanecido vacía la casa, puede estar en mejores o peores condiciones. Por lo general se puede rehabilitar casi cualquier casa, todo depende del número de personas y las ganas de trabajar. En cualquier caso si vais a utilizar una casa solo como vivienda, os conviene una en la que no necesitéis hacer demasiadas obras.

Una de las primeras cosas que debes tener en cuenta es que en cualquier casa ocupada es funda-




O Neutro
R Fase 1
S Fase 2
T Fase 3
B
B
B
B
N
D
Z
cables derivación a la casa
O- Cable Neutro
R-S-T Cables Fases
B- Bornos
N- Tensor
D- Cables Derivación Casa
Z- Cable Trenzado



mental tener un mínimo de seguridad que evite que la policía, el dueño o cualquier otro visitante indeseado se cuele dentro sin tu permiso. Para ello debes revisar todos los accesos a la casa, asegurar bien la puerta, las ventanas o la puerta de la azotea si existiese.(ver articulo de sistemas de trancas y apuntalamientos en la sección Acción Directa).

LOS TECHOS

Lo mas peligroso en una casa vieja son los techos, las casas antiguas tienen vigas de madera y a menudo pueden estar quebradas o podridas. Es conveniente a veces tirar los falsos techos para poder ver las vigas. Puedes identificar las que se está quebrando debido al peso que sostienen por las grietas que tienden a aparecer en el centro de la viga. También debes fijarte en la zona de contacto con el muro de carga, pues puede tener grietas o estar carcomida por la humedad.

Si una viga esta podrida suele resultar evidente el deterioro de la misma. Si no estás seguro puedes probar a atravesarla con un destornillador o algún otro objeto metálico punzante, si el destornillador penetra en la viga es porque evidentemente esta podrida. Aunque haya algunas vigas rotas puedes asegurarlas con puntales, no son demasiado caros y puedes preguntar a los obreros de la construcción de tu barrio donde comprarlos, también puedes robarlos, pero para colocarlos necesitas a alguien que sepa mínimamente lo que esta haciendo.

El sistema del puntal no es muy complicado de manejar, lo que si debes tener en cuenta es que el peso de la viga no debe caer sobre un solo punto. Es una buena idea repartir el peso sobre varios puntales utilizando tablones de madera, situados de forma transversal a las vigas, en las zonas de contacto de los puntales con el suelo y con las vigas.

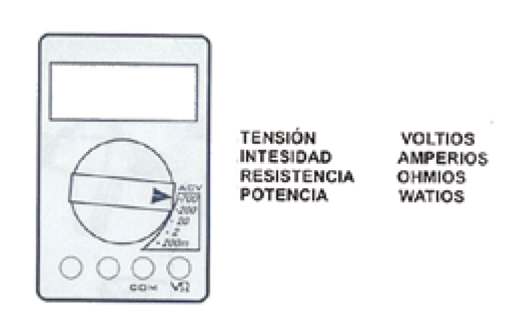
El punto donde situar los puntales depende de donde se encuentre la rotura de la viga, en el centro, en los laterales, etc. Debes vigilar también las ventanas. Fíjate si alguna tiene grietas en alguna de sus esquinas superiores. La ventana puede estar cediendo por el peso que sostiene. En este caso puedes apuntalarlo también.

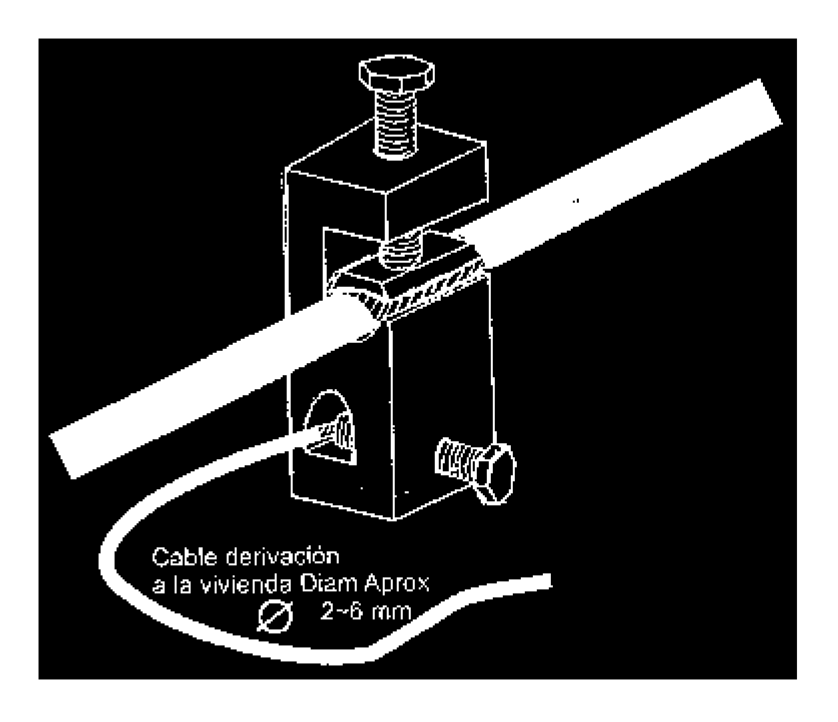
LA LUz

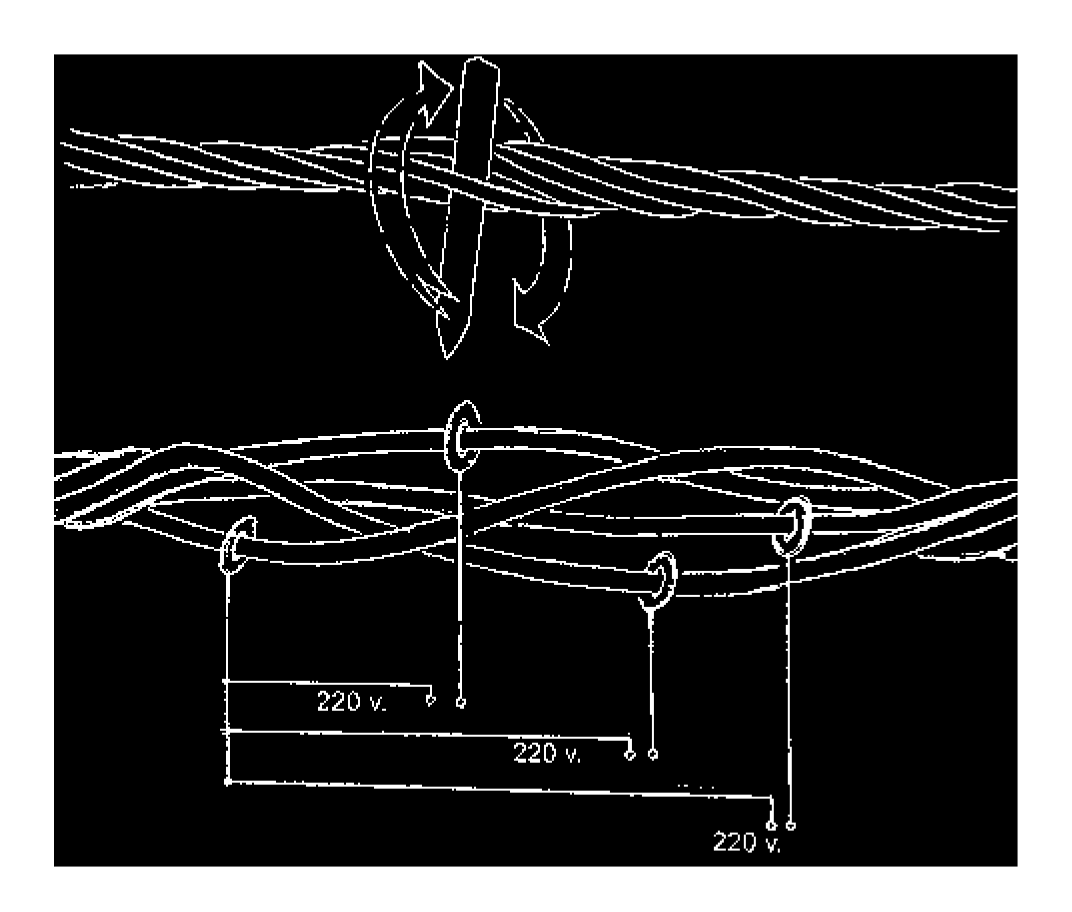
Una vez que entres en la casa hay pocas probabilidades de que vayas a tener luz con solo pulsar un interruptor. Lo primero que tienes que comprobar es el contador, comprueba que haya algún cable fuera colgando, lo han podido sacar para cortar la corriente, si lo vuelves a meter puede que tengas luz de forma inmediata, esto en el mejor de los casos.

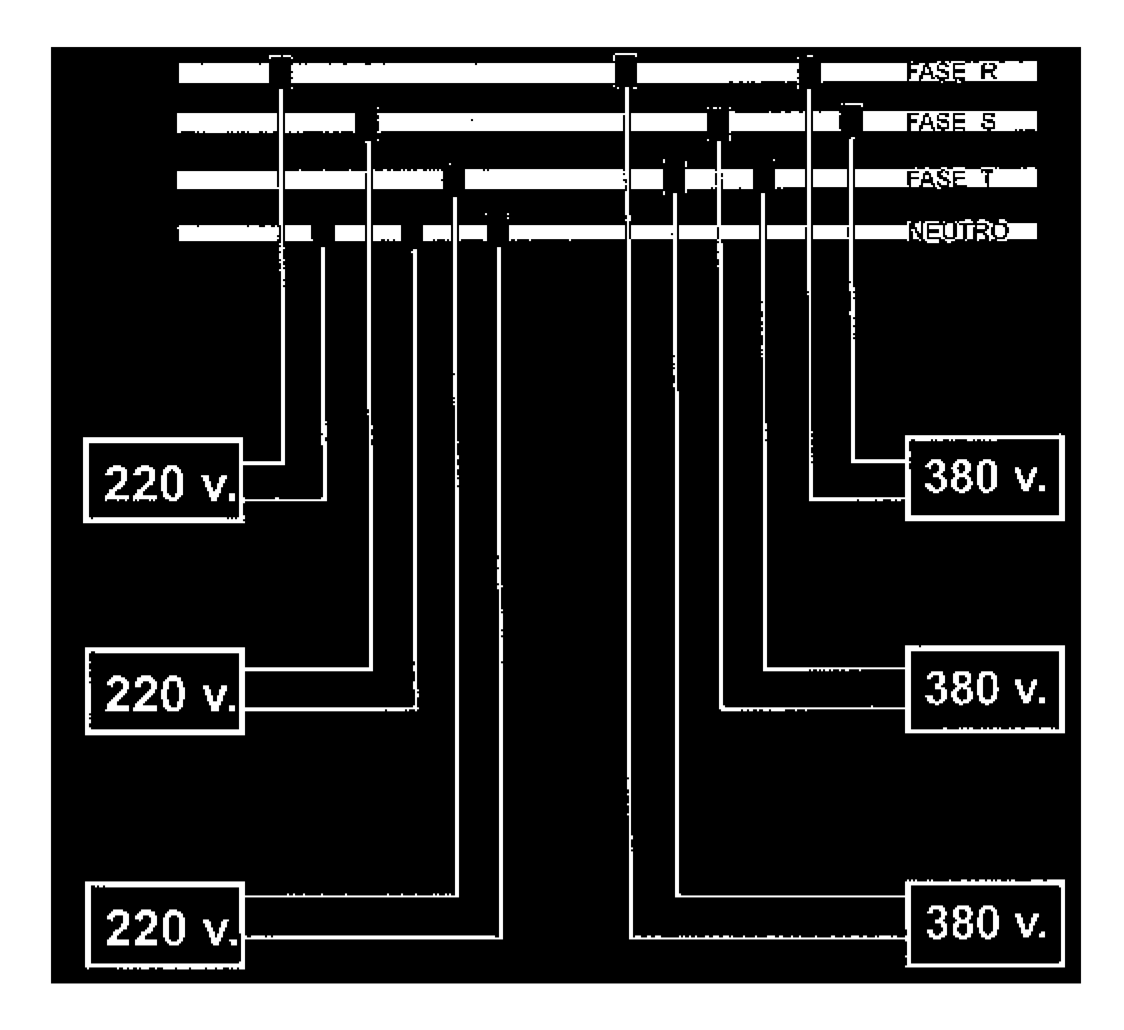
Cuando trastees con el contador y los magneto térmicos o fusibles ten en cuenta en ningún caso 33








220 v.
220 v.
220 v.



34

debes tocar un cable fase y un neutro al mismo tiempo, o bien dos fases, el fase suele ser de color marrón, negro o gris y el neutro azul, la toma de tierra es un cable mas pequeño que los otros que suele ser amarillo y verde (no lo vamos a utilizar en principio a no ser que tengamos algo mas de conocimientos eléctricos y sepamos instalar un sistema de puesta a tierra o este ya exista), ten en cuenta también que esta regla no siempre se cumple, hay instalaciones antiguas que no respetan la división de colores y puedes encontrarte que todos los cables son del mismo color, por si acaso asegúrate siempre que toques de que no haya tensión (usa un voltímetro), e intenta no tocar ningún cable en su parte metálica ya que aunque no toques fase y neutro, con solo

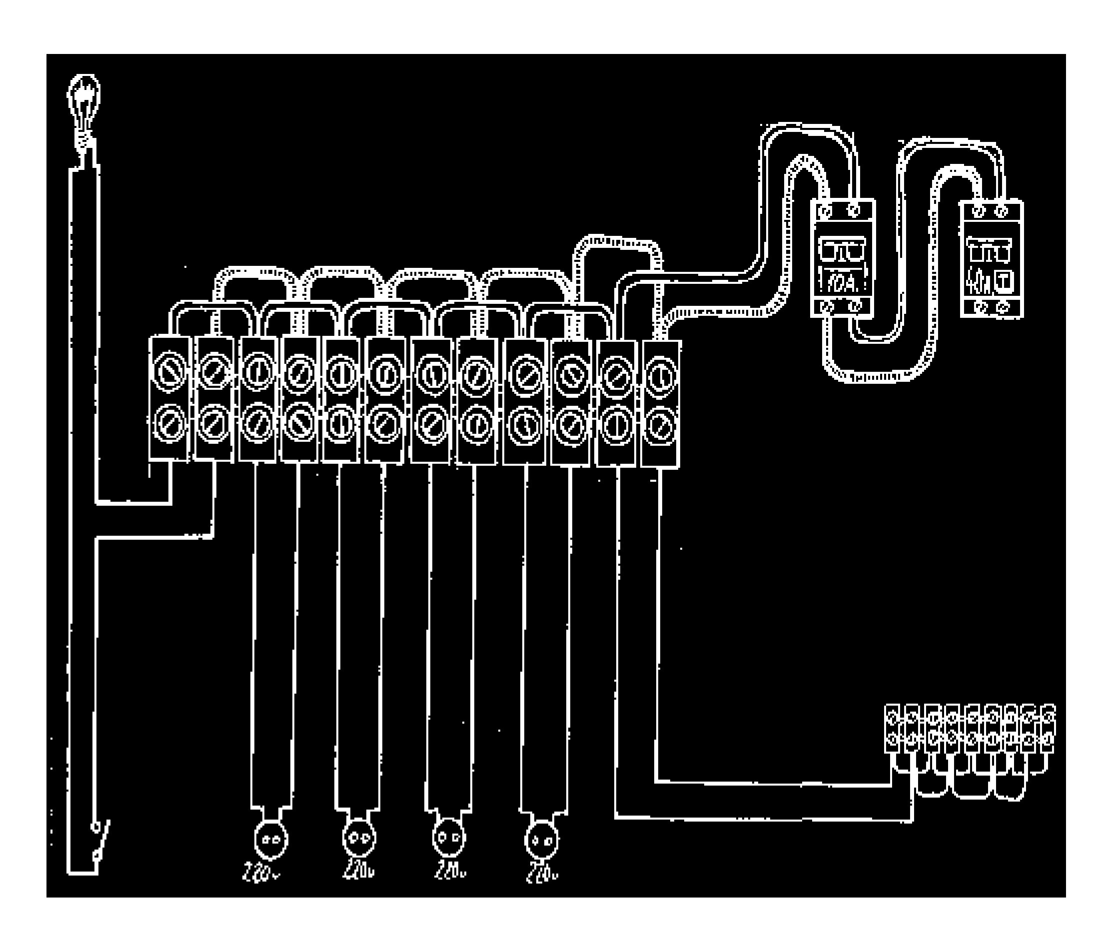
tocar uno de ellxs puede derivarte a tierra y llevarte un buen calambrazo si la instalación carece de puesta a tierra.

Para comprobar si los cables llevan corriente puedes utilizar un voltímetro. El voltímetro tiene dos apéndices, coloca cada uno en un cable para comprobar la corriente. Si la cifra que aparece en el voltímetro fuese 220 uno de los cables sería fase y el otro neutro, a partir de estos puedes construir tu propia instalación. Si no tienes un voltímetro puedes utilizar una bombilla con dos cables pelados, si la bombilla se enciende, ¡voila! Aunque es más recomendable el uso del polí-metro, la bombilla puede reventarse en tus narices si la tensión es inestable o hubiese más tensión de 220 V (una instalación industrial de 380V por ejemplo).

En el caso de que la casa tenga su instalación de la luz correctamente tienes que unir, mediante un empalme, los dos cables que traen corriente a los dos cables de entrada de la instalación.

Si no hay corriente en ningún sitio de la casa (ya has comprobado los contadores), tienes que probar fuera. Ve siguiendo los cables hasta salir de la casa comprobando que no estén cortados en ningún momento. El cable acabará en la caja de fusibles, que suele estar fuera de la casa. Si la caja no tiene los fusibles (son unas pequeñas piezas cilíndricas) puedes comprarlos y ponérselos, son





muy baratos. Ojo, ten mucho cuidado al colocar los fusibles ya que este es un trabajo que puede resultar peligroso si no tienes un mínimo conocimiento.

En caso de que si que tuviese los fusibles correctamente y el cable de entrada estuviese cortado o bien sacado del contador para que no enlace con la instalación interior, podrás trabajar de una manera mucho mas segura quitando los fusibles de la calle, de esta forma no tendrás que trabajar con los cables en tensión y podrás pelarlos y prepáralos adecuadamente para empalmarlos donde estén cortados o bien volver a conectarlos al contador, o sacarlos del contador y conectarlos fuera de éste. Después coloca los fusibles y si has hecho todo bien ya habrá electricidad.

Si nada de esto funciona hay otras posibilidades como pinchar la luz a una farola. Si hay algún vecino lo

suficientemente amigable puedes tomar la corriente de su casa empalmando un cable, lo cual es perfectamente legal ya que la luz que gastas se esta pagando, para lo cual puedes llegar a un acuerdo económico con dicho vecino (aunque esto es improbable a no ser que sea colega).

Para pinchar la luz de una farola tendrás que localizar donde se encuentra el conexionado de ésta.

Si es una farola de las instaladas en pared lo mas normal es que el conexionado este en una caja de conexiones en esta misma pared, sigue el cable que va hasta la farola hasta que localices esta caja.

Una vez trabajes en esta caja tendrás que hacer un empalme del cable que va a llevar la chicha hasta tu casa a los cables que traigan 220V y hagan llegar chicha hasta esta farola, trabajando en tensión lo cual es bastante peligroso si no tienes unos mínimos conocimientos, esto a no ser que localices la caja de fusibles que protege esta farola y quites momentáneamente estos fusibles para así poder hacer tu empalme y posteriormente restablecer los fusibles. El cable deberá ir bien ca-muflado o se darán cuenta y olvídate de tener luz, y además posiblemente te comas un marrón.

COMO HACER UN PUENTE

Tanto en una ocupa como en una casa de alquiler puedes puentear el contador y que este no corra, o bien puentear solo uno de los cables corriendo el contador la mitad de lo que tendría que hacerlo. Primero quita los fusibles de la caja para trabajar sin corriente y que no ocurra ninguna desgracia. Tienes que tener previamente localizados el cable fase y el neutro que entran en el contador trayendo la corriente.

Puedes hacer dos cosas, sacar el fase y el neutro que entran en el contador con la corriente, sacar el fase y el neutro que salen del mismo, y empalmarlos fuera del contador inutilizándolo, esto es lo más fácil y a su vez lo más cantoso, ideal para okupas que carezcan de conocimientos. Otra opción es introducir un cable corto donde entra el fase en el contador, llevar ese mismo cable a donde sale el fase y hacer los propio con el neutro. Como la electricidad va siempre por donde 35



menos resistencia eléctrica exista, la corriente pasará por el empalme (puente) que hemos hecho en lugar de por el contador, que ofrece mas resistencia al tener bobinados internos. Un trabajo más fino consistiría en esconder este puente tras el contador, por ejemplo en el caso de que en una casa corriente queramos pagar la mitad, puentearíamos uno de los cables, la fase o el neutro (el marrón o el azul) de entrada al contador, con su correspondiente salida, sin que pase por el contador.

Para que esto no se vea hemos de preparar un tramo corto de cable, que hará de puente, pelándole ambas puntas, de manera que por ambos extremos quede un buen tramo de cable pelado (cobre).

Consiste en hacer el puente uniendo ambos extremos, uno a la entrada del contador, y otro a la salida, pero en vez de dejar el cable de unión a la vista lo meteremos por detrás del contador, de manera que solo quedará visible su extremo pelado introducido en la misma borna que el cable

oficial, siendo a simple vista difícil fijarse en que hay dos cables introducidos en esa borna.

Otra opción es picar la pared por la cual vengan los cables de entrada del contador, y quitar los fusibles, para poder cortarlo y mediante un empalme restablecer la línea, sacando de ese mismo empalme otra línea escondida y camuflada de la cual podríamos sacar una instalación cuyo consumo eléctrico no pasara por el contador, teniendo por ejemplo varios enchufes en la cocina de la instalación oficial, y uno de la instalación pirata.

Tras tener lista esta línea tendremos que volver a enfoscar la pared que hemos picado. Para todos estos trabajos si no estas segurx y no tienes los conocimientos básicos busca alguien colega que sepa más o menos lo que hace o mejor aún, sea electricista.

Ten en cuenta que la manipulación de contadores esta penada en el articulo 255 del Código Penal.

Si el fraude es mayor de 300.51 euros (50.000 Pts) conllevar multa de 3 a 12 meses. Si es inferior a dicha cantidad conllevar una multa de 1 a 2 meses.

MONTANDO TU PROPIA INSTALACIóN DE LA LUz

En el caso de que tengas un punto de luz en la casa (unos cables con 220V) pero no haya instalación, esté deteriorada o cortocircuitada y no se pueda utilizar, deberás currártela tu mismx.

Haz un esquema de a que partes de la casa quieres llevar la electricidad. Imaginemos que quieres llevar la luz hasta la primera planta, en este caso puedes hacer una instalación para cada planta.

Cada una de las instalaciones dará suministro a las habitaciones de dichas plantas y deberá tener su cuadro de protección con magneto térmicos, en cada cuarto deberás poner, por lo menos, un enchufe y un interruptor para una bombilla (en caso de que no tengas muchos conocimientos puedes prescindir del interruptor y la bombilla instalando simplemente un enchufe en el que podrás enchufar un flexo y así disponer de luz)

Cuando termines el esquema y tengas claro cuantos enchufes o interruptores quieres instalar en los diferentes cuartos, deberás hacer un cálculo del cable, en metros, que vas a necesitar.

Vamos a partir de un cable tipo manguera, con dos hilos en su interior (uno será usado como fase y otro como neutro), que conectaremos a un magneto térmico principal, estando conectado a éste también el cable que trae tensión desde el exterior (el que sale del contador en caso de que tenga chicha). Este magneto térmico principal deberá ser de gran amperaje para que no nos salte ya que será el que soporte la protección de toda la instalación que hagamos.

En caso de que no dispongamos de este magneto térmico podemos empalmar directamente el cable que distribuirá la electricidad entre las diferentes viviendas con el cable de entrada de tensión, siendo menos seguro pero funcionando igualmente.

Todos estos empalmes deberán hacerse en clemas o fichas de empalme especialmente diseñadas para ellos y que posteriormente recubriremos con cinta aislante. El cable podemos llevarlo agarrado a la pared con unas garritas de fijación que se clavan a la pared con un clavo que a su vez





presiona la garrita que agarra el cable. Pídelas en cualquier ferretería o tienda de electricidad.

Este cable principal tendremos que subdividirlo para que de suministro a las diferentes viviendas, para ello emplearemos cajas de conexión en cada lugar donde queramos dividirlo, cortando el cable y realizando los empalmes dentro de la caja con fichas de empalme.

Cada derivación que suministre una de estas viviendas se conectara a un magneto térmico que protegerá esta vivienda, y

que deberá ir en una

caja de protección. De este

magneto térmico pode-

mos sacar diferentes cables

para cada zona de la

vivienda, o bien una línea

que a su vez se sub-

divida mediante cajas de conexión y empalmes para llevar electricidad a cada punto que queramos (habitaciones, cuarto de baño, cocina).

Lo ideal es que cada caja de protección tenga diferentes magneto térmicos, uno para la cocina, otro para uso común de enchufes, otro para el cuarto de baño, otro para iluminación y que cada uno este diseñado y calculado para esa línea, y además un diferencial con un sistema de puesta a tierra conectado, pero ésta sería una instalación

mas profesional, en nuestro

caso estamos hablando

de un chapu que tenga poca

complicación, funcio-

ne y sea mínimamente

seguro.

Si en algún momento de la

instalación confundes

la fase con el neutro y haces una unión incorrecta provocarás un cortocircuito haciendo saltar el magneto térmico. Trabaja sin corriente, pero cada vez que hagas un empalme, comprueba si funciona subiendo el magneto térmico y una vez comprobado que funciona vuelve a bajarlo para poder seguir trabajando sin corriente, de esta forma trabajaras sobre seguro y si la cagas en algún momento sabrás donde, sin embargo si conectas toda la instalación y al darle suministro te salta el magneto térmico no sabrás donde esta el cortocircuito y tendrás que revisar toda la instalación.

EL AGUA

La mayoría de las veces las casas vacías tienen agua, a menos que lleve abandonada mucho tiempo y la red no de servicio dado que se habrá modificado con posterioridad al abandono.

Si a la casa llegan recibos del agua no deberá haber ningún problema, pero si el agua esta cortada en la calle te costara

mas ponerla.

Si tras ocupar una casa no tienes agua inmediatamente, debe estar bloqueada por una llave de paso desde donde el suministro principal entra en la casa. En la mayoría de las casas, la llave de paso esta en la fachada de la planta baja dentro o fuera de la casa.

Una vez la hayas encontrado, gírala en el sentido contrario de las agujas del reloj para abrirla (fíjate primero si ya esta abierta). Si todavía no tienes agua, sigue la tubería hacia la calle donde debería haber otra llave de paso cubierta por una pequeña trampilla de hierro insertada en la cal-zada, debe estar como mucho a medio palmo del suelo. Necesitas una llave de agua o una llave inglesa para abrirla, con la llave inglesa te será más difícil o incluso imposible, la llave de agua la puedes construir tu mismx con un ángulo de hierro cuadrado que encaje en la toma para poder girarla. Una vez que tengas el agua, chequea que no haya ninguna fuga, a menudo las tuberías pueden estar rotas, o puede que incluso no estén.



De forma temporal, si no tienes agua y encuentras un vecino muy, muy enrollado, a lo mejor te pueden pasar una manguera hasta la casa y acordar con él pagarle una parte de su factura, pero hay que reconocer que es algo bastante incomodo para todo el mundo.

MONTANDO TU PROPIA INSTALACIóN

Si hay una entrada del agua pero la instalación esta deteriorada tendrás que buscar a alguien que sepa soldar o que te enseñe.

Las tuberías suelen ser o bien de plomo o bien de cobre. Las primeras abundan en las casas antiguas aunque ya no se utilizan para llevar agua potable pues son relativamente tóxicas, además son mucho más difíciles de soldar.

Puede ser que tengas que construir tu propia red de abastecimiento, puedes utilizar para ello tuberías de cobre o de polietileno.

Soldar el cobre es bastante asequible para cualquiera. Para hacer la instalación tendrás que comprar bastantes metros de tubería que suele costar un entre uno y dos euros el metro, mientras los codos y piezas te pueden costar de cincuenta céntimos a un euro. Los hay de diferentes tamaños, las de 18 o 15 mm de diámetro serán suficientes.

Lo primero que necesitas es una entrada de agua desde la que empezar a construir la instalación, si la entrada es de mayor o menor diámetro que el tubo necesitaras una pieza que se llama “reducción” con ambos extremos de diferentes diámetros. Si no existe ya, debes poner una llave de paso que se encaja entre los tubos de forma similar a las piezas. A partir de este punto se trata de poner tuberías hasta donde quieras situar los grifos, la cisternas, etc. encajando las secciones de tubos con piezas, que son todas hembras, como manguitos, codos y “T”. Puedes hacer que la tubería vaya bajo el suelo o por las paredes, abriendo y enfoscando sobre la misma o puedes tenerlas al aire libre y sujetarlas con espiches. Si haces esto no es buena idea tener la

instalación a ras de suelo pues el cobre no es demasiado resistente a las patadas y tropezones.

Para soldar una tubería a una pieza, debes asegurarte antes de que ambos estén absolutamente secos o te resultará mucho más difícil. Puedes cortar el tubo en secciones con una simple sierra.

Cuado hagas esto no olvides de lijar el extremo que hayas cortado o podrá no encajar con las piezas. Antes de encajar la sección de tubería con la pieza en cuestión (tubo, codo o T) debes aplicar un liquido llamado “decapante” sobre el extremo del tubo que se va a soldar a la pieza.

Este liquido te va a facilitar que el estaño se extienda alrededor de la zona que quieres soldar.

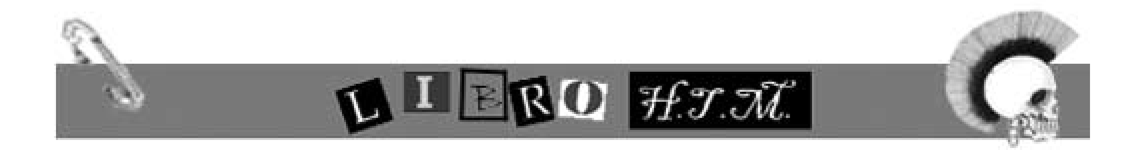
Ahora coge el soplete con su correspondiente bombona, enciéndelo, y empieza a aplicar calor a la zona que quieres soldar. Una vez este bastante caliente empieza a aplicar el estaño a la juntura que quieres soldar al mismo tiempo que aplicas calor a la zona, viendo como el estaño se derrite y rodea dicha juntura.

En cuanto a las tuberías de polietileno son mucho más cómodas porque no tienes que soldar, solo enganchar una tubería con otra a través de codos, también son más baratas y sanas aunque no están tan extendidas como el cobre. Otro material menos común, pero aun más sano y ecológico es el prolipopileno.

Si no cuentas con una entrada de agua en la casa tendrás que crear tu propio deposito. Una opción bastante efectiva es crear un depósito de agua en la azotea y una mini instalación para tener algún grifo. Al tener el depósito en alto, la presión será suficiente para que funcione. Los

depósitos suelen ser bastante caros, pero también esta la opción de buscarte uno por tu cuenta.

En alguna ocasión se ha utilizado un contenedor de basura, que tienen bastante capacidad y una salida para el agua en su parte inferior para facilitar su limpieza. Esta salida la puedes aprovechar para enganchar una tubería.





TRATANDO CON LA POLICIA

EN LA CASA

Si llaman a la puerta sobretodo no los dejes entrar a menos que traigan una orden judicial, por muy agresivos que se pongan. Solo tienes la obligación de dejar pasar al dueño. Deberás decir que la casa ocupada es tu morada, pues tienes “derecho a la intimidad” y para que la policía entre es necesaria una orden judicial o una orden de registro.

Es mas seguro hablar con ellos desde una ventana, si lo consideras oportuno. En cualquier caso cuanto menos hables mejor, pueden intentar liarte y sacarte información. Tampoco des credibili-dad a nada de lo que puedan decir los policías. Si estas en el interior de la casa no tienes por que identificarte, este es el caso solo si te cogen en la calle.

Si te dicen que vienen por que creen que estáis robando, explícales que es tu vivienda y que no tiene sentido robar en la vivienda de uno mismo.

Ante todo no te pongas nervioso. Si estas dentro de la casa y ellos en la calle, más tarde o más temprano se irán aunque a veces pueden estar molestando unas

cuantas horas. Hazles saber que conoces la ley y que no pueden entrar sin una orden del juez.

EN LA CALLE

En caso de que la policía te pare, y te pida la documentación para identificarte, no puedes negarte.

Si no la enseñas te pueden “retener”, lo cual significa que te llevarán a comisaría para identificarte. Si te niegas de forma expresa o te resistes pueden aplicarte el artículo 556 sobre desobediencia a la autoridad. Puedes y debes pedir que te expliquen el motivo por el cual te piden la identificación. Habitualmente suelen hacer preguntas, a las cuales no tienes obligación de responder. En caso de que la policía te

quiera llevar a la comisaría debes exigir que te expliquen el motivo (hazlo con mucho tacto), que puede ser para identificarte (si no llevas el DNI encima), cuando tengan motivos para creer que hayas participado en la comisión de algún hecho delictivo, o para evitar la inminente comisión del delito.

Debido a que el delito por el que te detienen es usurpación, al no superar los dos años de cárcel, la policía tomará la identidad del detenido, lo dejara libre e informar al juez. Esto es así al menos si no tienes antecedentes.

Si se te acusa de usurpación, nunca declares contra ti mismo, ni ante la policía ni ante el juez. Te puedes negar a declarar en todo momento. Nunca admitas que has ocupado la casa. En caso de que haya pruebas contundentes contra ti (por ejemplo que la poli te haya pillado con la puerta rota y una palanca en tus manos) niégate a declarar hasta que puedas concertar tu versión de los hechos con el abogado.

En cualquier caso tampoco te preocupes demasiado, a menos que te pillen en el momento de en trar en la casa o cambiando la cerradura no tendrán

ningún delito del que acusarte.

(Para más información ver el artículo de manual de

defensa legal en la sección Acción Directa).

39





40

TRATANDO CON EL o la propietarix

Si has ocupado una propiedad privada tienes la obligación legal de dejar pasar al dueño, que no a la policía, si este lo desea. El impedírselo, puede ser agravante del delito de usurpación. En la practica te aconsejamos que no le abras la puerta a menos que quieras que te echen, mejor habla con el desde la ventana o quedad para tomar un café. Al igual que con la policía no le des ninguna información que pudiera resultarle útil. No obstante, no es mala idea llevarse bien con el propietario. Si este se muestra razonable, puedes explicarle las razones que te han llevado a ocupar su propiedad. Muchas veces el dueño, dado que suponemos

que ha abandonado su propiedad por muchos años, no tiene ningún interés en recuperarla inmediatamente. En ocasiones, ni siquiera les interesa llamar la atención sobre el inmueble denunciándoos.

El dueño, para desalojarte, debe presentar una denuncia ante el juez. El juez estudiaría el caso y dictaminaría una fecha de desalojo. Este proceso puede durar entre uno y tres meses, durante el cual podrás permanecer en la casa y preparar otra ocupación. A veces los juzgados están tan saturados que el dictaminar una orden de desalojo puede tardar meses y meses. Y esto si el proceso se mueve por lo penal, si va por lo civil, como en el caso de okupaciones que lleven varios años, el proceso se podrá alargar mucho más.

Si te desalojan y tus pertenencias se quedan dentro de la casa, puedes tener problemas para recuperarlas. Si la policía precinta la vivienda, romper dicho precinto podría ser un agravante en el juicio. Para recuperar tus cosas de forma legal tendrás que tratar con el o la dueñx y confiar en su buena fé. Si puedes entrar por la azotea, recuperar tus cosas y salir por alguna otra finca mejor.

LA LEY

Normalmente te notificaran la orden de desalojo con unos días de antelación. Puede ser que hagan caso omiso de esto y vayan a desalojarte el mismo día en que esta fechada la orden sin avisarte previamente (aunque ellos dirán que han intentado varias veces notificarla sin éxito). Aunque te avisen de la fecha de desalojo pueden presentarse unos días antes o unos días después, no te confíes. Los desalojos suelen producirse

entre semana y de madrugada, para cogerte por

sorpresa, entre las 5 y las 8 de la mañana

son las horas más críticas. Si te cogen desprevenido, ofrece la menor resistencia posible a la policía si quieres ahorrarte alguna que otra ostia y un posible agravante más en el juicio.

Normalmente la policía trae, antes, una orden de entrada en el domicilio para identificar a sus ocupantes, sin esta orden no se puede entrar en el domicilio a no ser que exista un delito flagrante (artículo 18.2 CE: inviolabilidad del domicilio privado). A veces, en esa misma entrada te notifican la orden de desalojo firmada por el juez, dándote unos días para desalojar, y te citan a declarar ante el Juzgado. En esta declaración lo importante es decir que no tienes a donde

ir, que lo has hecho por necesidad, que ya

estaba ocupada cuando llegaste, que nadie

te ha requerido antes (ni la autoridad ni el

propietario) para que te vayas y que no has

roto ninguna puerta o cerradura o manipulado

ningún contador de agua o luz. Entonces es el momento de negociar con el propietario para que retire la denuncia si se ha desalojado voluntariamente el edificio, aun así es posible que el Fiscal continúe con la acusación e incluso se personen otros entes contra ti. Por ejemplo, si tienes



pinchada la luz o el agua es un delito de fraude, etc. Lo recomendable es que si hay varias casas abandonadas el enganche se haga desde una vivienda que no esté ocupada y que sea de otro titular, o decir que ya estaba pinchada, pues te puedes comer el marrón de la luz de varios años enganchada. Lo ideal es decir que ya estaba así cuando llegaste y que no has tocado nada.

El propietario tiene dos vías para desalojarte de su propiedad. La más común es por vía penal haciendo efectiva la denuncia en los juzgados. La otra vía es ejercer una acción reivindicatoria de la propiedad en cuestión por vía civil. Esta segunda opción no conlleva penas e cárcel o multas para los ocupantes, pero sí el desalojo del inmueble.

USURPACIóN

Tras la reforma del Código Penal en Mayo de 1995 la ocupación de una propiedad publica o privada pasa de estar en una situación de alegalidad a ser considerada delito castigado por la ley. Es una reforma dirigida contra los okupas.

La ocupación se califica de delito de usurpación en el Código Penal:

“Art.245 2: El que ocupare, sin autorización debida, un inmueble, vivienda o edificio ajenos que no constituyan morada, o se mantuviere en ellos contra la voluntad de su titular, ser castigado con la pena de multa de tres a seis meses.”.

Esto conlleva una multa que puede ir de 200.000 a 60.000 pesetas, el pago de los daños causados y reclamados por el propietario si los hay (cerraduras, ventanas, desaparición de objetos, etc.).

Esto es así siempre que se haga de forma pacifica, si se ha empleado la violencia contra cosas o personas para realizar la ocupación la multa seria de 6 a 18 meses, el doble de cuantía. Si no se paga, la multa podrá transformarse en prisión de mes y medio a tres meses para el primer caso (sin violencia) y de tres a seis meses en el segundo. Tienes que tener en cuenta que cualquier cosa que pueda ser calificada de dañosn en propiedad ajena y que excedan los 300.51 euros (50000

Pts) conllevará una multa de 6 a 24 meses. Y que el uso de la violencia o intimidación contra las personas aumenta la pena a una multa de seis a dieciocho meses.

El impago de las multas conlleva penas privativas de libertad de fin de semana. Un día de privación de libertad por cada dos cuotas no satisfechas.

PROPIEDAD PUBLICA/ PROPIEDAD PRIVADA

Existen diferencias en el proceso legal según ocupes un espacio privado o publico. En el primer caso comúnmente has de ser denunciado por el dueño para que te desalojen aunque también puede denunciarte el fiscal. Sin embargo, para que se ejecute la sentencia de desalojo, es indispensable que el propietario acuda al juez con los papeles de la propiedad.

En la propiedad publica, la administración, no está obligada a ir ante un juez para desalojarte, pudiendo mandar a efectivos municipales en cualquier momento.

CáRCEL Y ANTECEDENTES

En un juicio, caben dos posibilidades, que te hagan un juicio de faltas, del que si fueras encontrado culpable no te quedarán antecedentes, o un Juicio de PRO.A (Procedimiento Abreviado) con el que si los tendrás. Que el juez se decante por una u otra opción depende del tipo de delito del que se te acuse.

No existen juicios de faltas por usurpación, ya que es un delito penal. Si se celebran faltas en los casos de fraude por manipulación de la electricidad o agua. También te juzgaran por faltas en los casos de desobediencia si esta no es excesivamente grave.

Si te enfrentas a una pena de cárcel inferior a dos años y no tienes antecedentes, puede serte 41





concedida una “condena condicional”. Esto significa que no iras a prisión mientras no vuelvas a cometer ningún delito en un periodo de tiempo de dos a cinco años.

La reincidencia es un agravante de la pena, y se produce por cometer delitos de la misma naturaleza antes de que cumplan los antecedentes. Serías reincidente en el caso de que se te juzgara dos veces por usurpación, pero no, por ejemplo, sieres juzgado una vez por robo y otra vez por delitos contra la salud pública.

RESISTENCIA

La resistencia y desobediencia violentas a la autoridad están penadas por los artículos 550 y 551

del Código Penal):

“Art. 550: Son reos de atentado los que acometan a la autoridad y sus agentes o funcionarios públicos, o empleen fuerza contra ellos, los intimiden gravemente o les hagan resistencia activa también grave cuando se hallen ejecutando las funciones de sus cargos o con ocasión de ellas”.

“Art. 551: Los atentados comprendidos en el artículo anterior serán castigados con las penas de prisión de dos a cuatro

años y multa de tres a seis meses si el atentado fuera contra la autoridad y de prisión de uno a tres años en los demás casos”.

La resistencia y desobediencia pacificas a la autoridad se penan como sigue:

“Art. 556: Los que, sin estar comprendidos en el articulo 550, resistieren a la autoridad o sus agentes, o los desobedecieren gravemente, en ejercicio de sus funciones, serán castigados con la pena de prisión de seis meses a un año.”.

En el Código Penal aparecen los delitos de calumnia e injuria que pueden aumentar la pena.

En el caso de que se produzca el desalojo por parte de la policía y se precinte la casa la pena en caso de que se vuelva a okupar aumenta puesto que se aplicará la desobediencia a la autoridad pública del Art. 556.

Como abrir una cerradura

Necesitas un equipillo para abrir cerraduras. Si conoces a un cerrajero, pues de fábula, se lo pides y listo, pero si no, no pasa nada, es factible hacerte uno, si tienes acceso a una afiladora, (puedes usar una lima pero tardaras la tira). Lo que necesitas un kit de llaves allen. Deberán de ser lo suficientemente pequeñas para poder entrar en el agujero de la cerradura Ahora tuerce el final de la allen en un delicado ángulo (ni se te ocurra hacerlo de 90 grados) Después, agarra tu allen doblada y alísala con la afiladora o la lima hasta que este lo suficientemente redondeada, ya que si no enganchara dentro de la cerradura. Prueba tu herramienta en el mango de la puerta de alguna cerradura para comprobar que se desliza bien. Entonces, es cuando el desatornillador entra en juego. Debe ser lo suficientemente

pequeño como para que lo puedas introducir conjuntamente con la allen en la cerradura, uno encima del otro.

El tema estriba en meter nuestra allen y presionar para que el espacio entre el pasador superior y el inferior este a nivel con la pared cilíndrica. Ahora, si empujas un pasador, su tendencia es retroceder, ¿a que si? es entonces donde entra el desatornillador. Inserta el desatornillador en el agujero y gira. Esta tirantez aguantará los pasadores “resueltos” de volver a retroceder. Ahora trabaja desde atrás de la cerradura hasta el inicio, y cuando te lo pases oirás un click, el desatornillador girara libremente y la puerta abrirá.

No te desmoralices en tu primer intento. Probablemente te llevara de 20 o 30 minutos tu primera vez. Después, mejoraras con la práctica.





lavadora a pedales

Materiales:

- lavadora vieja, que no funcione.

- bicicleta vieja.

- taladro.

- masilla para hacerla hermética.

- eje.

- pistón de bicicleta (grande).

Hacer un agujero en la carcasa de la lavadora por la parte de atrás, en el centro, para que coincida con el eje del tambor de la lavadora. Unir un eje suplementario desde fuera al de la lavadora; unir a ese eje el piñón de bicicleta y a éste la cadena de la bicicleta que con anterioridad habremos puesto sobre un soporte, sin ruedas.

¡¡Voila!!, lavadora autopropulsada, libre de energías contaminantes y sano ejercicio (aunque quizá un tanto aburrido); para mejorar el diseño, añadir al manillar de la bici un soporte para leer tu revista o libro favoritos.

FILTRO DE AGUA

LA ERA ECOLóGICA

Ya sea por contaminación o ausencia de servicios de acueducto, el agua sucia e insalubre continúa siendo uno de los mayores problemas que afrontan lxs habitantes pobres,

tanto del campo como de la ciudad, para quienes resultan prohibitivos los precios de los filtros convencionales.

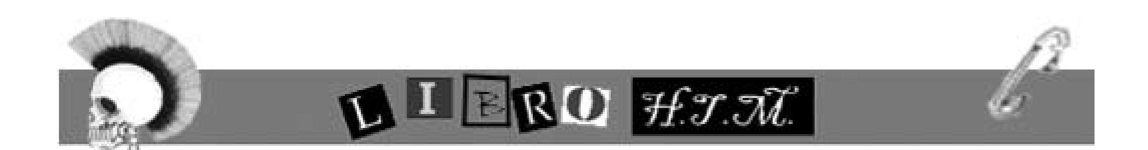
La llegada del cólera y la existencia de otras muchas enfermedades gastrointestinales provocan cada año gran número de muertes, sobretodo en la población infantil. En estos casos, no bastan con hervir el agua, pues en ella quedan una serie de partículas sólidas que es necesario eliminar.

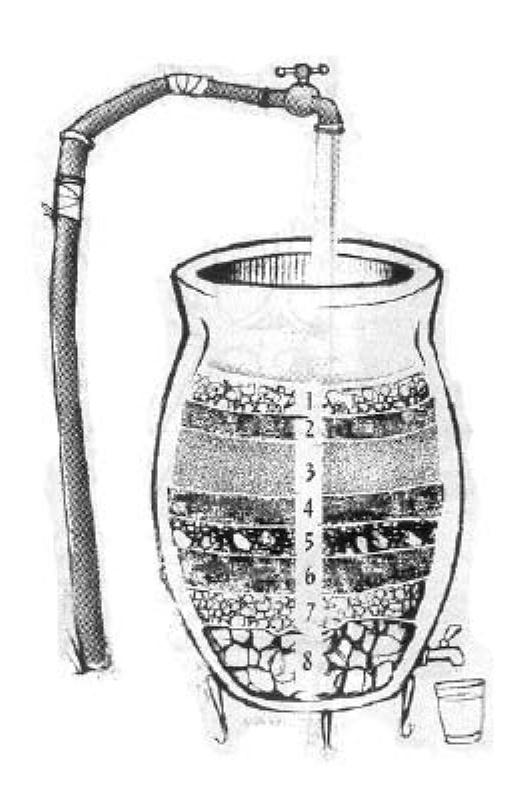
Para aquellxs campesinxs que toman el agua de quebradas o charcos contaminados o lxs habitantes de los barrios que se surten por camiones de reparto, este filtro representa una alternativa válida y segura. Usted puede construir su propio sistema de “purificación de agua” en una simple tinaja de barro, colocando capas sucesivas de piedras, grava, arena y carbón molido.

Asegúrese que la tinaja que usted escoja sea lo suficientemente grande como para contener en su parte superior la cantidad de agua necesaria para el uso familiar. Con un taladro y mucho cuidado deberá abrir un agujero en la parte inferior de la tinaja para colocar la llave de paso. Las proporciones de la tinaja deben permitirle maniobrar a la hora de enroscar internamente la llave. Resulta conveniente colocar empaques de goma y teflón en la rosca, teniendo cuidado de no apretar excesivamente pues existe el peligro de rajar la tinaja.

Este sistema, recomendado por las Naciones Unidas, lo vimos en acción en el Colegio “Verde de Villa” de Leyva, Colombia. Allí la tinaja tenía cerca de un m. de alto, por unos 50cm de diámetro y estaba sobre una base de madera que servía de protección, a una altura cómoda para usarse.

En el Centro Campesino Macuchíes, en el Estado Mérida, vimos una variación de este sistema de filtro. Allí utilizaban un tubo de plástico adosado a una columna, con idéntico resultado.







1.- Piedras pequeñas (12,5 cm) **2.**- Grava (6 cm)
3.- Arena fina (6 cm) **4.**- Grava (2 cm)
5.- Carbón desmenuzado (3 cm) **6.**- Grava (3 cm)
7.- Piedras pequeñas (12, 5 cm) **8.**- Piedras grandes

¿CóMO POTABILIzAR EL AGUA?

El agua que llega a las tuberías de nuestros hogares contiene una gran cantidad de bacterias, sólidos suspendidos y sustancias químicas peligrosas que ponen en riesgo nuestra salud. Para potabilizarla es recomendable combinar varios métodos de purificación.

Una lámpara ultravioleta, a la venta en cualquier tienda de lámparas y bombillas, es un buen com-plemento por su acción bactericida, y el carbón activado utilizado para purificar el agua de las peceras, que se puede adquirir en las tiendas de mascotas, ayuda a eliminar químicos perjudiciales.

HACER UNA ESTUFA CASERA

En caso de que no quieras consumir electricidad o de que no tengas la posibilidad de conseguirla porque vivas en un lugar al cual no llega el tendido eléctrico, puedes crear una

estufa para calentar un espacio cerrado con leña de manera muy fácil.

En cualquier ferretería o grandes almacenes puedes encontrar estufas cilíndricas de hierro para este fin, pero como se trata de fomentar que la hagas tu mismx vamos a dar algunas ideas:

- Lo más simple sería un sistema similar al que se usa para hacer barbacoas (veganas eh! que los pinchos de calabacín están que se salen), que consiste en crear calor a partir de carbón vegetal.

Tendrías que prepararla fuera de la casa y cuando el carbón esté al rojo vivo apenas desprende humo y podrías meter las brasas incandescentes en casa para calentar. Consume mucho oxígeno y libera mucho monóxido de carbono, así que ojo con quedarte dormidx sin ventilación.

- Algo más currao sería crearte una estufa fija con una salida de humo y un depósito con apertura y cierre donde meter la leña para que se concentre el fuego.



Para hacerlo necesitarás nociones básicas de soldadura y trabajo en general con metal (cortar, uso de radial...). Como estructura básica podemos usar un bidón metálico, que los hay de diferentes capacidades, y podemos encontrarlos en desguaces o en lugares donde los usen y tiren, ahí que vigilar que el bidón no haya sido usado para almacenar combustible. El mejor que podemos encontrar es el que se usa para almacenamiento de piensos de animales. El sistema sería el siguiente:

-En caso de que tenga tapa, nos ahorramos el tener que hacérsela nosotrxs, si no tuviese y estuviese abierto por uno de sus lados tendríamos que fabricársela, nos bastaría con una chapa que cor-temos con las medidas del diámetro del círculo, esta chapa iría a su vez cortada transversalmente dejando un semicírculo más pequeño y otro mas grande, el pequeño iría soldado al bidón y unido con bisagras al otro mas grande que es el que haría de tapadera (las bisagras irían soldadas a su vez), teniendo que soldarle también un asa en su parte superior para facilitar su apertura y cierre.

Esta tapadera deberá encajar lo mejor posible con el bidón, ya que su función cuando esté cerrada será no permitir la salida de humo, y el hecho de poder abrirla es debido a que por esta apertura introduciremos la leña.

Para que la leña no caiga hasta el suelo del bidón subdiviremos éste en 2 compartimentos de una manera muy simple, construiremos con varilla un enrejado circular que corresponda a un diámetro ligeramente inferior que el del bidón, y atravesaremos el bidón con dos varas de hierro gruesas de lado a lado, a una altura un poco por debajo de la mitad de la altura total del bidón, quedando ambas varas paralelas, una más a la izquierda y otra más a la derecha. Estas varas serán el soporte sobre el cual descansará el entramado de rejilla, sobre el cual a su vez prendera la leña.

El compartimento que nos queda abajo tiene la función de ser el depósito de la ceniza, por lo que le tendremos que hacer una puerta cortando un cuadrado de chapa al bidón desde abajo, para que cuando abramos esta apertura podamos arrastrar la ceniza hacia fuera. Esta apertura tendremos que hacerle un sistema de puerta, usando para ello la misma chapa que le cortamos ya que esta es ideal pues tiene justo las medidas del hueco y la curvatura del bidón. Para que abra y cierre podemos emplear un sistema

de bisagras que irían soldadas al bidón y a la puerta que estamos construyendo, teniendo que hacerle un cierre en el lado opuesto de las bisagras, que puede consistir en un simple sistema de ganchos, o bien soldando dos guías a modo de persiana pudiendo subir y bajar la trampilla encajando en estas guías, en este sistema no nos haría falta cierre. En ambos casos hemos de soldar un asa para abrir y cerrar la puerta.

Otra función que desempeña esta apertura inferior, además de facilitar la limpieza de la ceniza, es que cuando esté empezando a prender la leña la combustión necesita oxígeno por lo que manten-dremos la puerta abierta hasta que el fuego se haya consolidado, después podremos cerrarla.

Por último, lo más importante, el humo necesita un sistema de salida que de al exterior, para ello en la parte superior trasera, osea la opuesta a la que usaremos para abrir la puerta del compartimento inferior, y la tapadera superior por la que metemos la leña.

El sistema que usaremos para esta salida de humo será un tubo metálico que se introducirá en el bidón a través de una apertura que debemos hacer nosotrxs mismxs cortando un circulo en la chapa del bidón. Este circulo tendrá un diámetro ligeramente superior al diámetro del tubo que introduciremos, teniendo en cuenta que tampoco puede quedar muy holgado ya que posteriormente lo sellaremos mediante soldadura.

El tubo debe hacer un ángulo con el bidón de 45º o 60º, nunca de 90º ya que el humo no avanza sino que revoca hacia atrás y se condensa. Todos los cambios de dirección que tengamos que hacerle al tubo deberán hacerse con codos de 45º por esta misma razón, y una vez en el exterior

el ultimo tramo de tubo debe quedar hacia arriba en ángulo vertical al suelo para que el humo suba.

Para que no se nos cuele agua hemos de construirle un tejadillo o bien comprar uno fabricado.

45





46

alimentacióon

recicle

horno de barro

EL huerto

chicha de

maiz

sustitucion del huevo

veganismo

alimentos naturales



RECICLE

Cuando hablamos de punk y diy creo que es necesario también hablar de recicle. Para mi el punk es una forma de vida basada en una actitud y una lucha diaria. Tal y como yo entiendo esta lucha se trata de destruir y construir a la vez, destruir su asquerosa autoridad construyendo nosotrxs mismxs nuestrxs propias vidas. Y a mi forma de ver currando 8 horas todos los días para alguien a quien repudias para poder pagar el alquiler a alguien a quien odias también te roba tantas energías y tiempo que es imposible que construyas tu propia vida, al menos yo no podría. Por ello veo importante el poder hacer las cosas por ti mismx , sin necesitarles, okupando, formando cooperativas de trabajo, reciclando aparatos, muebles, comida, empleando tu tiempo y energía no en currar para ellos para que te den un sueldo que igualmente vas a gastarte en pagarle a ellos el alquiler

y comprando en sus grandes supermercados, sino empleando tu tiempo y tu energía , tu vida, en tirar abajo sus puertas y ocupar sus casas, en crear nuevas formas de trabajo basadas en la autogestión , cooperación, horizontalidad, en no consumir en sus tiendas ni mercados, robando o recogiendo lo que tiran, aprovechando lo que desaprovechan, divirtiéndote y afirmándote, creando tu propia cultura, eligiendo tu propio camino, con todo el tiempo del mundo para pensar, reflexionar, equivocarte, todo ese tiempo que pretenden robarte y que siempre ha sido tuyo.

Por eso veo necesario hablar del recicle, lo típico que te suelen decir los aburguesados es que quien no curra no come, ¡y una mierda! Yo no curro y como, y hay es donde entra la importancia del recicle. Por experiencia propia puedo decir que dos personas gastamos en comida unos 40

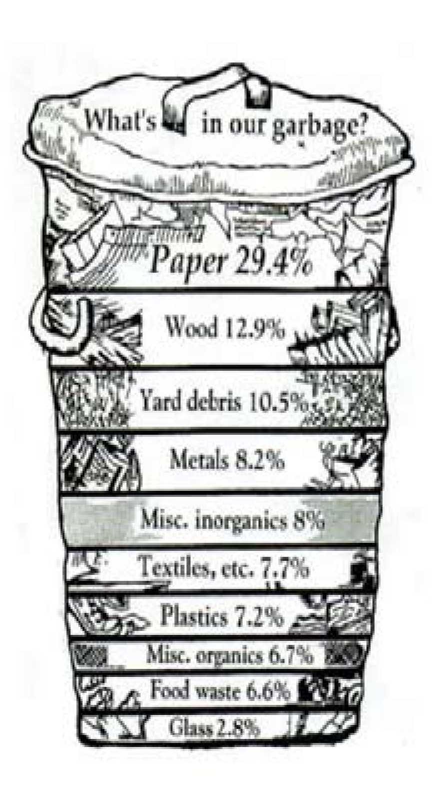
euros al mes o incluso nada reciclando y comprando solo los productos que no podemos reciclar como la sal o el aceite, que además siempre que puedas también es posible robarlo. Todo lo que son verduras de todo tipo se pueden reciclar en cualquier mercado popular. Todos los días a las 2

o 3 de la tarde aproximadamente, cuando cierran las fruterías y verdulerías del mercado, tiran toda la verdura y fruta que no van a poder vender al día siguiente. En su mayoría esta perfectamente comestible y la tiran porque esta demasiado madura o porque tiene alguna imperfección o esta picada o rota por algún sitio. Muy pocas cosas de las que tiran están podridas, y bueno las que veáis que lo están pues no se cojen y yasta. En muchos mercados te la dan directamente los comercian-tes si son enrollaos y en otros las dejan metidas en cajas por el suelo o las tiran a los containers de basura del mercado. En este segundo caso basta con que cojas un par de cajas vacías y vayas

seleccionando y recogiendo lo que esté mejor de cada basura o cajas del suelo. No es mala idea llevarte un carrito de supermercado, porque te sorprenderá la de comida que se puede reciclar.

En el CSOA Casas Viejas hemos llegado a hacer comedores para 100 personas con toda la verdura reciclada en tan solo un día yendo a los dos grandes mercados de Sevilla. Los días que más tiran son los sábados, ya que el domingo cierran y mucha verdura para el lunes no estaría presentable para la venta. Otros sitios donde reciclar pueden ser los supermercados cuando cierran por la noche. Se trata de lo mismo, mucha comida o envases por estar un poco defectuosos o rotos no se pueden vender al publico, el consumidor hoy en día es muy exquisito en occidente mientras en otros países la gente muere por falta de papeo, o justo ese día caducan con lo cual los tiran a la basura de enfrente del super, en la cual si rebuscas en las bolsas que han tirado encontraras mogollón de papeo. Aprovecha los apagones, se les apagan las neveras y tiran congelados a sako.

En muchos sitios disponen de sus propios contenedores privados y es imposible acceder a ellos y en otros como en el Opencor de mierda hacen lo que ellos llaman “mermas” que consiste básicamente en si no se vende que no se lo coma nadie. Tienen trituradoras de basura en las cuales mezclan carnes, café, lácteos, y lo que sea, que van a ser tirados, o bien premezclan todo a mano, así que si te da por mirar en las bolsas que tiran para ver si puedes reciclar algo te encontraras un 47


What's in our garbage?
Paper 29.4%
Wood 12.9%
Yard debris 10.5%
Metals 8.2%
Misc. inorganics 8%
Textiles, etc. 7.7%
Plastics 7.2%
Misc. organics 6.7%
Food waste 6.6%
Glass 2.8%

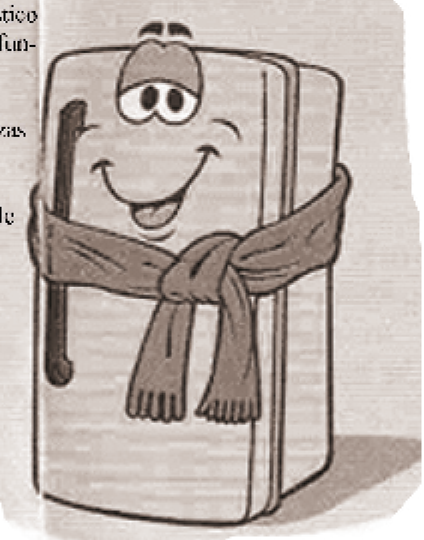
TU BASURA NO ES BASURA

INSTRUCCIONES PARA DEJAR MUEBLES EN LA CALLE

Cuando tires un electrodomestico ponle un papel explicando si funciona o no.

-Si el mueble tiene varias piezas ponlas todas juntas.

-Intenta no estropear el mueble al sacarlo a la calle



GRACIAS A LA BASURA QUE ME HA DADO TANTO!!!



potingue asqueroso del que es imposible reciclar nada. Algo mas rápido es mojar los deshechos con agua del cubo de la fregona o echarle lejía sobre las bolsas con la intención de que así no se creen hábitos de recicle en las puertas de sus pudientes establecimientos. Esta practica esta empezando a ser utilizada también en algunos Día y Supersol.

En Sevilla al menos con el que mejor experiencia tenemos es con el Lidl ya que tiran todo tal cual sin romperlo ni mezclarlo y puedes irte a casa con pan bimbo y bases de pizza para una semana.

Con esas mismas bases y las verduras que has pillado en el mercado puedes hacerte unas pizzas anarkovegetas ke cualkier askeroso Pizza-hut asesino envidiaría, además en un horno reciclado de la calle, en el CSOA tenemos ya 4 y en la vivienda 2 o 3 con los que a épocas hemos hecho pan artesanal. Y es que no se limitan a tirar comida sino que puedes encontrarte desde frigoríficos hasta cocinas de 4 fuegos completamente usables. La gente "normal" tira de todo porque salen nuevos modelos y cada cierto tiempo el afán consumista les obliga a gastarse sus sueldos en aparatos nuevos más bonitos y que pitan mas armoniosamente, para tirar los antiguos pasados de moda y que no van a llamar la atención cuando vengan las visitas. Y el pez que se muerde la cola, ese absurdo consumismo implantado nos da cobertura a los anticonsumistas que con esa casa abandonada podemos montar un centro social autogestionado, con esos tablones de la basura un escenario donde montar conciertos , con esos hornos y comidas nuestros comedores populares demostrando que es posible hacer las cosas por nosotrxs mismxs, que la causa de la pobreza no es la falta de recursos pues estos acaban en los basureros todos los días, que este sistema caerá por su propio peso, y que mientras tanto nosotrxs seguiremos siendo punks y recogeremos sus sobras para transformarlas en autogestión. D.I.Y. JODE AL SISTEMA.



Horno de barro.

LOS PALOS

En nuestro caso, serán palos de Acacia de 1,30 mts de largo. Irán enterrados en el suelo. Pero pueden ser caños de hierro, fibrocemento, cemento, tirantes de madera, etc. En nuestro caso, van enterrados, pero pueden ir sueltos, sobre mosaico, cemento, contrapiso etc. En este caso, deben llevar tensores cruzados para que no se bambolee.

LA BASE

Puede ser de chapa, concreto, hormigón, madera,... En nuestro caso, será de madera (fenólica).

En todos los casos, lo importante es el aislamiento, para que no se pierda el calor y para que no trabaje esa base (dilatación-contracción).

¿CóMO HICIMOS NOSOTROS ESTE AISLAMIENTO?

En primer lugar, tomamos una base de ladrillos comunes asentados en barro. Luego, levantamos, siempre asentado en barro un perímetro de un ladrillo en todo el cuadrado, formando una “pileti-ta” de unos 5 cm. de profundidad, que luego llenaremos con sal gruesa (algunos le mezclan vidrio molido). A continuación formamos sobre la sal gruesa otra capa de ladrillos (pueden ser comunes o tejuelas refractarias asentadas en barro). Ésta última será la base del horno donde apoyaremos las pizzas, empanadas, pan,...

EL BARRO

El barro, para usarse, debe ser confeccionado de la siguiente manera, con tierra negra. Incorporar pasto seco, bosta de herbívoro (por ej.: caballo o vaca); dejarlo fermentar no menos de 15 días.

Todo este procedimiento redunda en el funcionamiento del horno. Tomar bolsas tipo consorcio y guardar allí el barro antes de usarlo.

LA BóVEDA

El principio de la bóveda es el que desvía el peso vertical en empujes laterales oblicuos, los cuales se transmiten de cada hilada a las subsiguientes, formando un sistema de equilibrio estable. El no entender el funcionamiento de este principio hará fabricar un horno alargado en forma de huevo, dado que estos constructores temen que se caiga el horno en construcción.

Estos hornos “huevos” son muy comunes en las zonas rurales de San Juan y Mendoza. La estética de los mismos es agradable. Para que la bóveda sea “perfecta” luna semiesfera lo único que debemos hacer es fijar en el centro de la base un clavo que sostiene un hilo, marcando el radio externo. Para indicar el radio exacto es práctico hacer un nudo grueso y dejar un poco de hilo para sostenerlo en cada hilada con la mano.

Preparado todo esto, agrupar la mayor cantidad (unos 150) de medios-ladrillos. Esta tarea se realiza en el campo, visitando un fabricante, y generalmente lo regalan. Ya preparado el barro, comenzamos a pegar la primer hilada, e ir marcando con el nudito la posición de cada ladrillo.

No olvidarse de **dejar un espacio vacio en lo que va a ser la boca**. Ya podemos ir probando las bandejas que vamos a usar, también ir imaginándolas.

PARA TENER EN CUENTA

- No es necesario mojar los ladrillos.

- No es necesario cargar con mucho barro para pegar los ladrillos. Sólo el barro es para asentar.

49





50

- Ya en la segunda hilada debemos darle una pequeña inclinación hacia el centro (unos 30º).

- Cada uno de todos los ladrillos debemos medirlo con el nudo del radio.

- Podemos hacer la bóveda en dos días, para dejar secar las hiladas inferiores.

- El barro debe estar bien plástico, ni chirle, ni duro.

- La boca es una dificultad. Será redonda en la parte superior, para evitar pérdida de calor.

- Una alternativa es realizar un arco con ladrillos enteros, siempre con el principio de bóveda.

- La chimenea debe ir en el lado opuesto de la boca, es decir, en la parte de atrás del horno.Debe ir al 75 % de la altura total y con unos 10 cm. de diámetro aproximadamente.

- El revoque: el mismo barro para asentar los ladrillos es el que usaremos para revocar.

Es importante dejar dos o tres días el horno sin revoque, para que se seque un poco la construcción; luego es bueno ir aplicando capas muy finas y varias, hasta lograr un buen espesor (2,5 cm.).

Una vez “seco”, habrá que protegerlo de la lluvia para alargar su vida útil.

- El fuego: una vez seco llegará el momento de prenderlo. La leña debe ser ligera, nada de troncos gruesos. Los cajones de manzana son buenísimos. También se puede prender con ramas secas que quedan después de las podas; funciona muy bien.

- Primero: colocar papel de diario esponjado; segundo: llenarlo de madera ligera y ordenar bien la leña, para que se llene bien; tercero: dejar abierta la chimenea y boca, para permitir el ingreso de aire. A continuación, prender el fuego y dejar que se consuma; tiene que verse una linda hoguera.

El interior del horno se pondrá negro y si el fuego fue suficiente, el “techo” tiene que ponerse blanco; esto indica que ya está.

- Antes de poner algún alimento, tire un papel seco y arrugado; si se prende de inmediato, está muy caliente, así que, espere. La temperatura ideal es cuando el papel tiende a prenderse. También, para saber si la temperatura es la adecuada, se puede probar con un puñado de harina: si

queda blanca, está frío; si se dora, está perfecto; y si se quema, está demasiado caliente. (Si está pasado de temperatura, se puede barrer el horno con una escoba mojada).

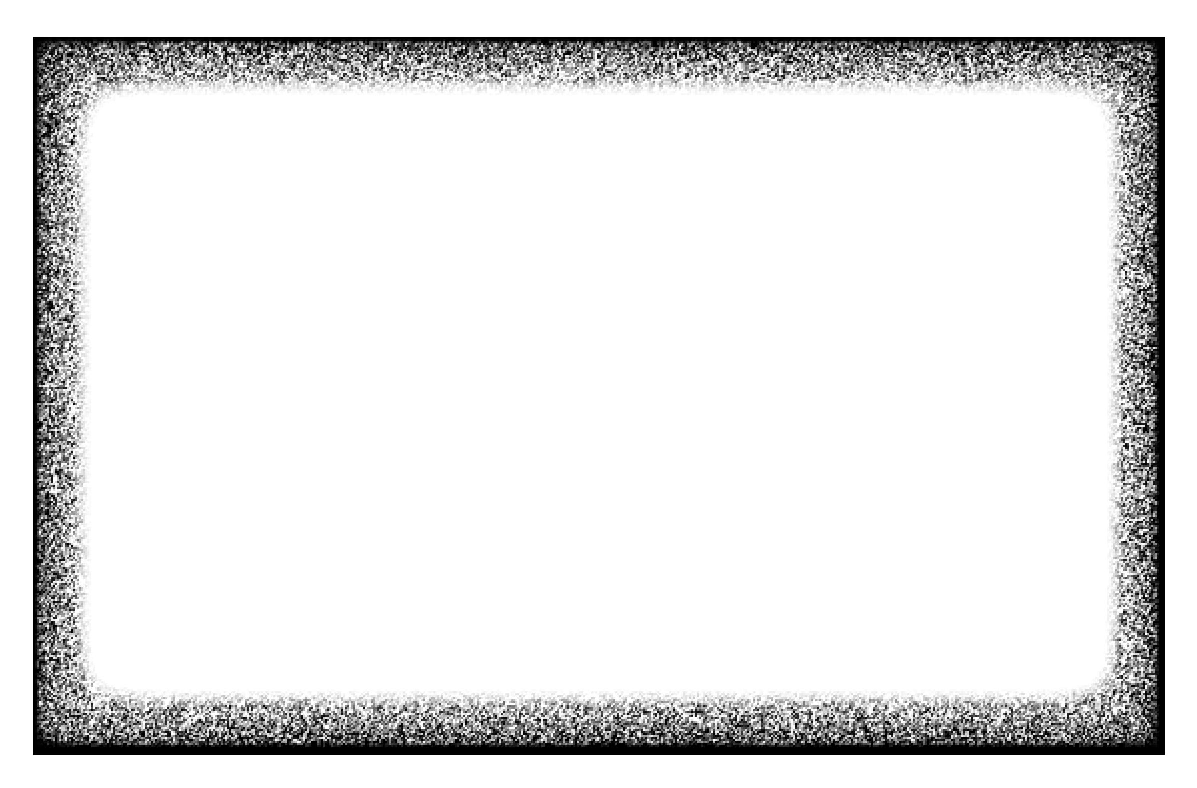
- Es hora de tapar la chimenea. Yo lo hago poniendo un medio ladrillo y sellándolo con barro.

- Limpiar (barrer el horno) de cenizas, colocar el alimento a cocinar y cerrar la puerta (puede ser una chapa sostenida con un palo).

- Para sellar las posibles pérdidas de calor por la puerta y la chimenea, se puede colocar una ar-pillera enroscada y mojada.

- Para hacer las chapas (fuentes) donde ponemos los panes y empanada:, las mejores chapas se hacen con latas de 4 litros de aceite; se desfondan, se abren y quedan planas y rectangulares . Si se quiere, se les hace un bordecito con la pinza y listo!. Luego se queman y quedan espectaculares.







EL HUERTO

Estás hart= de pagar por las hortalizas, o de saber que lo que te comes se ha cultivado con productos anti-naturales y cancerígenos, o de beneficiar a las grandes empresas que explotan y engañan a los agricultores, o de que te sepan los productos vegetales a plástico. Por todo esto y mucho más considero que es bueno tener tu propio huerto y cosechar el

mayor número de hortalizas y demás que se pueda. Ganarás en salud y también les cortarás un ingreso más a los empresarios. Si tienes sitio (no importa si es poco, ya sabemos todos que menos da una piedra), aprovéchalo y cultiva.

priMErOS pASOS

El compost: esta es una materia orgánica en descomposición, o sea, alimento para las plantas.

Para hacerlo, sigue estos pasos: busca un sitio a la sombra; es importante que no le de el sol (se seca y es malo). Debe estar sobre suelo de tierra, no sobre cemento o variantes, y siempre al aire libre y protegido del viento. Removemos la base de la tierra y empezamos a depositar materia orgánica que se descomponga rápidamente (hojas de árboles, pequeñas raíces, ramas, serrín, peladuras y restos de fruta, verdura, hortalizas, excrementos de animales de granja…) Pero todo esto debes mezclarlo con tierra (un poco, si te pasas la mezcla sería muy pobre; hecha más excremento que tierra, entendiendo por excremento, la materia orgánica). El montón de compost no debe ser demasiado grande (1´5 mts. de alto y 1´5 mts.de ancho, como máximo). Se puede hacer más pequeño o si se necesita más, hacer varios montones separados. Después debes mojarlo, pero sin encharcarlo, y removerlo bien para mezclarlo. Deberás repetir esto cada 1 o 2

semanas, durante 2 meses aproximadamente.

importante: Espera a tener todo el montón hecho para mezclarlo y mojarlo porque una vez hecho esto, ya no es bueno añadir materia orgánica (tendría parte descompuesta y parte no). Por eso es bueno hacer varios montones progresivos; así cuando se te acaba uno, tienes otro listo. Cuando el compost esté listo, si tiene lombrices es bueno, no las quites. Si tiene bicho bola, mucho mejor.

El terreno: Debes preparar la tierra antes de sembrar nada en ella. Para ello, cava o labra la tierra con unos 20 o 30 cmts. de profundidad. Remueve bien la superficie. Quita los cristales, metales, trozos de escombro… y tíralos. Las malas hierbas que hallas quitado no las tires, sé un poco listo y para el compost. Deja el terreno llano, pero no completamente liso, para que se airee. Espera 15

días para que la tierra se oxigene. Plántala después de este tiempo y, si tienes compost, échale por encima (como mantillo); si no, espera a que esté listo para echárselo.



lA HUErtA OrgánicA

Es una forma natural y ecológica de producir hortalizas sanas durante todo el año. Para hacerlo, se necesitan un buen trabajo de la tierra y respetar tres fundamentos principales: acondicionamiento de plantas, rotación adecuada y abonos orgánicos. Además de esto, una huerta requiere: buena exposición al sol, cerco perimetral, fuente cercana de agua, semillas y herramientas. Una familia de cuatro o cinco personas puede obtener verduras frescas para su consumo en 100 mts. de terreno. La mitad del espacio la ocuparemos con tablones de verdura, a lo que llamaremos "huerta orgánica intensiva". El resto lo dedicaremos a cultivos menos intensivos (maíz, zapallo, porotos, habas,…), a los que llamaremos "chacra".

la "huerta orgánica intensiva": Cuatro o cinco tablones de verdura son suficientes para abastecer a una "familia tipo". ¿Cómo preparar estos tablones o canteros?. Una vez que el terreno esté limpio de yuyos, cascotes y vidrios, marcamos los tablones con estacas e hilos. Para caminar sin problemas, conviene dejar senderos de 30 ó 40 cm de ancho entre los canteros. Aconsejamos no dar vueltas a la tierra, ya que la mejor, por poca que sea, es la superficial. Procederemos así: 1- Hacer una zanja de 30cm de ancho y otros tantos de profundidad.

2- Dejar la tierra de la zanja en la cabecera.

3- Hacer cortes de unos 5cm de panes enteros de tierra; sin modificar la posición que tenían, los colocamos en la zanja anterior. De esta forma, trabajaremos todo el tablón.

4- Rellenar la última zanja con la tierra que sacamos de la primera. Desmenuzar los trozos grandes de tierra con la azada y aquéllos que no podamos desmenuzar, los dejamos al costado del tablón.

5- Rastrillar para dejar la superficie pareja. Con los tablones preparados, ya podemos sembrar.

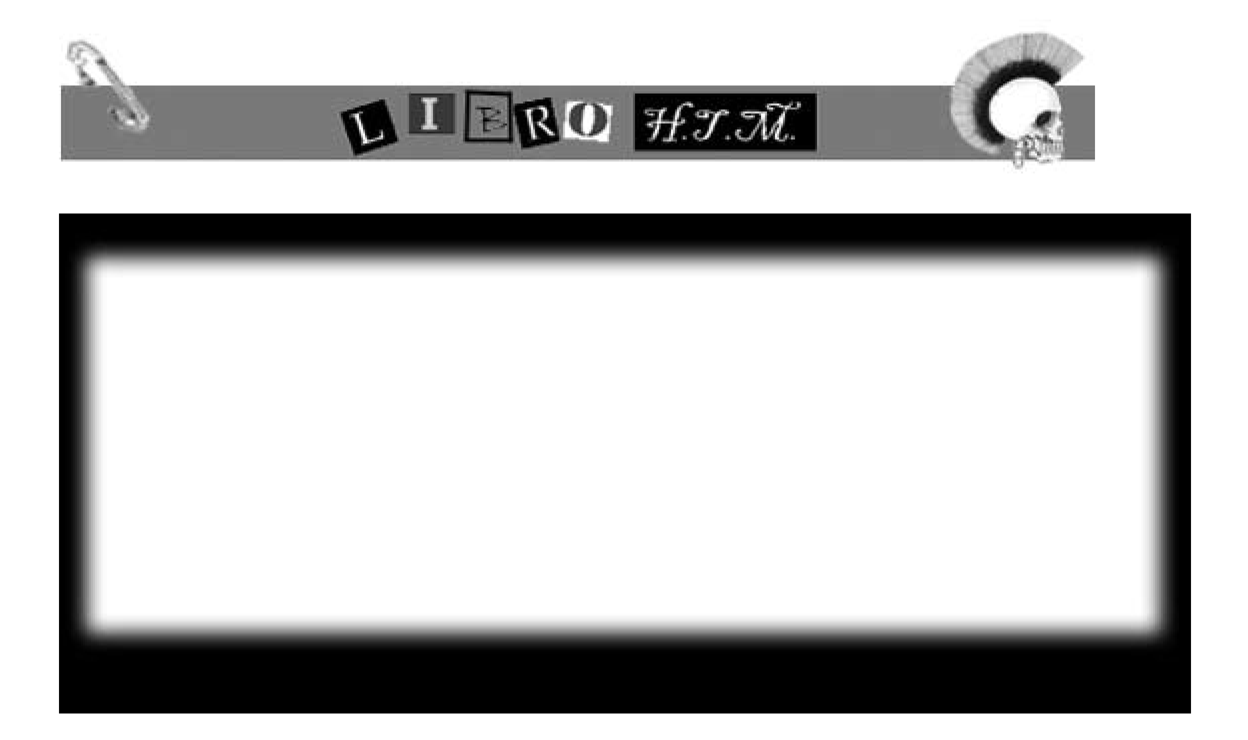
la siembra: si es directa, las semillas grandes, fáciles de , manejar y fuertes para germinar, se siembran directamente en el lugar en que crecerán. Es el caso del zapallo, zapallito, maíz, poroto, acelga, espinaca y remolacha. También algunas semillas pequeñas, como la zanahoria, perejil, rabanito, escarola, lechuga, etc., pueden sembrarse directamente.

Siembra en almácigos: La mayoría de las semillas chicas, más delicadas, deben tener cuidados especiales hasta que sean colocadas en su lugar definitivo: se simbran en almácigos. Así ocurre con el tomate, pimiento, cebolla, repollo, coliflor, apio, lechuga, puerro y berenjena. Los almácigos pueden hacerse con cajones de madera. Se coloca en ellos tierra gorda, bien refinada, y se ubican sobre ladrillos en un lugar abrigado y con luz. Así podremos ir cuidando las plantitas a medida que crezcan, sin que les falte agua y protegiéndolas del frío o calor excesivos. Ya cuando tengan tres o cuatro hojitas o el tallito alcance el grosor de un lápiz, estarán listas para ser tras-plantadas al lugar definitivo de cultivo.

Asociación de plantas: significa sembrar o plantar juntas aquellas plantas que, por un motivo u otro, se complementan, beneficiándose entre sí. Así produciremos alimentos que imitan a modelos de la naturaleza, donde ciertas plantas crecen mejor estando en compañía de otras. Sin embargo, como ocurre con las personas, no todas se

llevan igualmente bien, por lo que debemos aprender a conocer las buenas y las malas compañías entre los vegetales. Ejemplo de buenas asociaciones son las plantas de maíz (remolacha y zanahoria) y verduras de hojas (lechuga, escarola, espinaca), que extraen nutrientes de diferente profundidad. Algunas plantas repelen los insectos, mientras que otras hospedan insectos beneficiosos para ellas. Ejemplos de esto son puerro o cebolla con zanahoria, albahaca con tomate y remolacha con repollo. Conviene asociar plantas de diferente especie en cada tablón, ya que así se aprovecha mejor el espacio, las plantas no "compiten" entre ellas, se defienden mejor de las malezas y se logra un efecto protector frente a las plagas.

rotaciones: no todas las plantas se comportan de la misma manera con la tierra. Las distintas





especies tienen “preferencias” por algún nutriente en particular. Algunas, incluso, pueden mejorar la fertilidad de la tierra. Rotar significa “armar” adecuadamente diferentes cultivos en el tiempo.

Un ejemplo de rotación en la huerta orgánica intensiva es el siguiente: legumbres como habas, arvejas y porotos aportan fertilidad a la tierra. Son imprescindibles en la rotación si queremos obtener verduras de forma continua. Las rotaciones nos permiten evitar enfermedades y plagas, conservar la fertilidad de la tierra y tener hortalizas todo el año.

Abonos orgánicos: otra forma de mantener la fertilidad es incorporar a la tierra abonos orgánicos. Éstos, sumados a una adecuada rotación y asociación de plantas. Lo llamamos “compuesto”

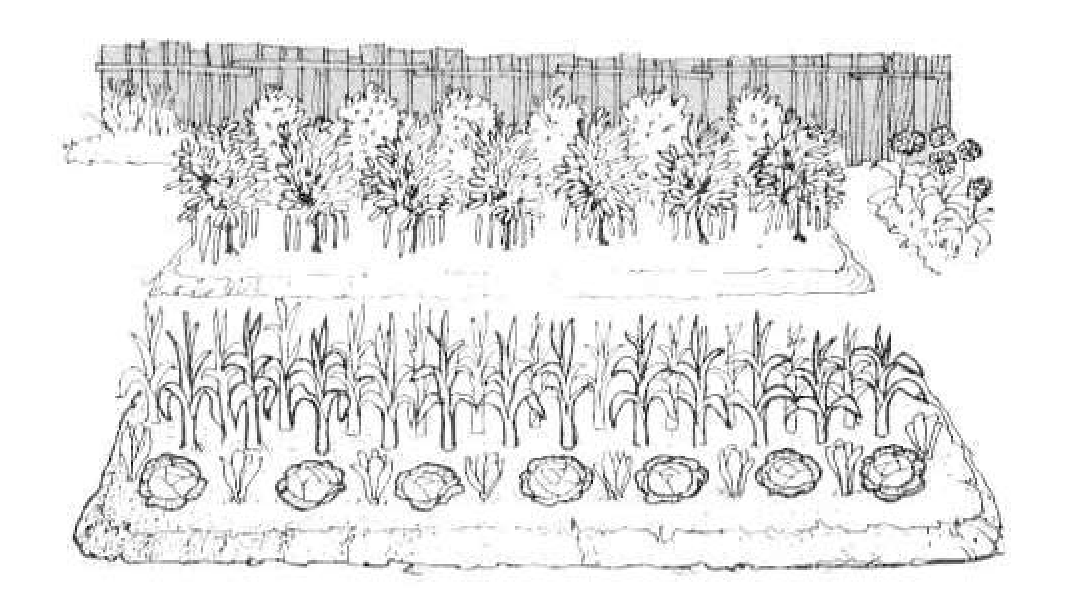
porque se logra con la mezcla de restos orgánicos (residuos de yuyos, paja, ceniza…) y tierra. Es, por tanto, un abono que podemos obtener de forma casera. En pocos meses se convertirá en un abono “rico” con el que las plantas se alimentarán. Hay que regar la pila para asegurar una buena cantidad de humedad y protegerla con algún material (plástico o chapa), para evitar que las lluvias perjudiquen la “fermentación” del preparado. Algunas variantes para hacer el abono compuesto: 1- En pozo: acumulamos los desechos en pozos o zanjas. Este sistema no es apto para zonas secas; en cambio, en zonas húmedas es recomendable, aunque

sólo en verano, ya que en invierno el exceso de humedad cubre el preparado.

2- En tacho: necesitaremos un tacho de 200 litros, sin tapa, sin fondo y con agujeros en toda la superficie. Para mayor comodidad, podemos asentarlo sobre ladrillos, dejando un espacio (que taparemos con madera), por donde extraeremos el compuesto más adelante. Vamos tirando en él, todos los días, los restos de cocina (hierba, cáscara…), hojas, pastes, yuyos con raíces… Cada cierto tiempo, agregaremos una capa de tierra y removeremos con la horquilla para airearlo. Por último, taparemos el tacho para que no le entre agua de lluvia.

Separación del abono: Para separar el abono usaremos una horquilla o una zaranda de 1cm de malla. Obtendremos así tres tipos de materiales: uno más grueso, formado por el material aún no descompuesto, con el que iniciaremos una nueva abonera; uno mediano, que no atraviesa la zaranda, el cual usaremos como capa protectora del suelo y entre las plantas y llamaremos “abono de superficie”, que, además de funcionar como abono, evitará que crezcan yuyos y que la tierra se reseque; otro material más fino y grumoso, que podemos utilizar como capa superficial de los almácigos y en los tablones. Antes de la siembra de verduras, trabajaremos el tablón con la horquilla (superficialmente) y le incorporaremos, aproximadamente, una carretilla de abono cada 465m cúbicos de tierra. Luego rastrillamos para dejar que el abono se incorpore.

Además de aumentar la fertilidad de la tierra por medio de las rotaciones, podemos aportarle fertilidad adicional con la incorporación de abonos compuestos. También las verduras asociadas se beneficiarán entre sí y aprovecharán de forma equilibrada esa fertilidad. Con estos elementos 53





54

obtenemos una producción continua y, aunque la tierra no descansa, no pierde su riqueza.

la chacra: hemos llamado así a un modelo de producción donde los cultivos no crecen aislados, sino “asociados”, complementándose unos a otros. Estos cultivos pueden ser, por ejemplo, maíz, zapallo y poroto, a los que puede unirse la mandioca, o también, papas y habas. No necesita una gran preparación del terreno ni mucha agua para el riego.

En primavera, cuadricularemos el terreno para que no entren animales, con alambre liso o hilo de plástico, sosteniéndose con estacas o con los materiales que encontremos. Cuando la mata de maíz tiene 30 cm. de alta, hay que arrimarle tierra con la azada o la pala. En la misma operación, sembramos porotos al pie de cada mata de maíz,

y entre éstas, donde está acumulada la materia orgánica, sembramos el zapallo; y regamos.

En otoño, picaremos las cañas de maíz con machete y las amontonaremos entre los tocones (raíces y pies de la caña de maíz) que han quedado. Se pican los tocones con la pala o, mejor aún, con el pico. Se puntea la tierra, siguiendo la línea de esos mismos tocones, haciendo franjas de 30

ó 40 cm. Entre esas franjas, se mantendrá la distancia de 1’4m que teníamos entre maíces. En las franjas punteadas, sembramos habas o acelgas. Cada franja nos da para dos líneas de habas.

AlgUnOS prEpArAdOS pArA cOntrOlAr inSEctOS

Solución de tabaco: macerar 60 gramos de tabaco en 1 litro de agua, agregándole 10 gramos de jabón blanco. Pulverizar diluido en 40 litros de agua.

Alcohol de ajo: licuar 4 ó 5 dientes de ajo, ½ litro de alcohol fino y ½ litro de agua. Colar y guardar en frío.

Solución de kerosene y jabón: hervir 25 gramos de jabón blanco en 1 litro de agua, hasta diluir.

Mientras hierve, añadir el kerosene. Mezclar enérgicamente hasta lograr una emulsión cremosa.





CHICHA de maiz.

INGREDIENTES PARA PREPARAR 100 L. DE CHICHA

10 kg de wiñapo (harina de maíz germinado), 2-4 kg de azúcar y/o miel de caña, agua, leña, una olla grande, una tinaja, algún barrilete.

CóMO SE HACE EL WIñAPO

1.- En una olla, pones 10 kg de maíz entero en remojo.

2.- Al día siguiente, lo escurres y lo extiendes en el suelo, entre dos plásticos.

3.- Cuando las raíces de los granos ya tienen 1-2 cm, se ponen a secar al sol unas horas.

4.- Se muele para que quede una harina gruesa, con cascaritas y todo.

CóMO SE HACE LA CHICHA

1. - Calentar la olla llena de agua en el fuego, con unos puñados de harina, para dar ambiente.

2. - El agua está caliente (podemos aguantar los dedos dentro un rato). Separamos unos 80 litros de agua en un bidón o una tinaja y le agregamos más de la mitad del wiñapo.

3.- Ya tenemos el rak’y (la mezcla). Tras dos horas de reposo, se distinguen tres capas, las cuales separamos: el upi (la parte más líquida, como mosto), la keta o arrope (como una sopita espesa de harina) y, en el fondo, el janchis (el grano de maíz y la parte gruesa.) **4.** - Hemos extraído por separado el upi (unos 60 litros), la keta (unos 5-10 litros) y el janchis; a éste último, le agregamos 60 litros de agua hirviendo y el resto del wiñapo. Llamamos a esta nueva mezcla punu.

5.- Al cabo de dos horas, repetimos el paso número 3.

6.- Ponemos la keta en la olla y la hacemos hervir varias horas, para que vaya espesando. Cuando se ha reducido a la mitad, le agregamos algo dulce, como la miel de caña, panela o azúcar (varios kilos, a ojo), y sigue hirviendo (hasta que quede como un volcán, haciendo “blup, blup!”) Un consejo: es muy rico probar la espumilla que flota, agridulce.

7.- Retiramos el potingue, que parece caramelo, por lo que lo llaman misqi keta (arrope dulce), y lo dejamos enfriar.

8.- En la olla grande, ponemos todo el upi (la parte más líquida) y lo hacemos hervir unas horas, con un poco de azúcar o miel, hasta que evapore unos tres dedos.

9.-Al día siguiente, cuando están las dos partes frías, se juntan (o sea, upi + misqi keta), lo que da como resultado el

jullp’u, que ponemos en un recipiente definitivo, de barro si es posible, y lo dejamos ahí una semana. A partir del quinto día, ya se puede tomar, pero es mejor esperar a que tenga un punto como de cerveza (unos 4 ó 5 grados.)

“Desde este momento tienes que apresurarte, pues la chicha es algo efímero, como la vida, y es que no somos nada. Carpe diem, chicha ya!”.

55



NO COMÁIS ANIMALES

56

sustitucion del huevo

SAlAdOS

1. En rebozados se puede sustituir por:

a. Harina especial para rebozados (no contiene huevo).

b. Harina para cocinar sin huevo (sirve también para repostería).

c. Mezcla de cerveza o soda con harina de trigo normal.

d. Harina de tempura (muchas marcas son veganas).

e. Harina de soja diluida en agua (4 cucharadas de agua por cada 2 de harina, por cada huevo que haya que sustituir).

f. Linaza molida diluida en agua (4 cucharadas de agua por cada 2 de linaza).

2. En tortillas se puede sustituir por:

a. Harina de garbanzo o de maíz diluida en agua (añadir también un chorrito de limón o vinagre, para quitarle el sabor a garbanzo).

b. Harina de soja y harina de trigo mezcladas y diluidas en agua (hasta que quede una textura parecida al huevo).

3. En revueltos se puede sustituir por:

a. Tofu suave o blando(a la plancha, o salteándolo con el resto de ingredientes).

b. Trocitos de tortilla hecha con harina de garbanzo o harina de soja y de trigo.

4. para pincelar brioches, etc:

a. Aceite de oliva.

b. Diluir en 1 vaso de agua hirviendo 1 cucharadita del alga agar-agar junto con una cucharadita de margarina vegetal.

dUlcES

1. En bizcochos, tartas, gofres, crepes… se puede sustituir por: a. Harina especial para cocinar sin huevo.

b. Harina de soja diluida en agua (2 cucharadas de harina de soja diluidas en 4 de agua, por cada huevo que tengamos que sustituir).

c. Un plátano muy maduro, machacado con un tenedor hasta hacerlo puré, o cualquier otra fruta con la que podamos hacer lo mismo (sirve melón, pera, manzana…).

d. 2 cucharadas de linaza molida diluidas en 4 cucharadas de agua, por cada huevo que se quiera sustituir.

2. para pincelar palmeras, croissants o similares:

a. Margarina vegetal derretida con azúcar y agua.

b. 1 cucharadita de alga agar-agar diluida en 1 vaso de agua hirviendo junto con 1 cucharadita de margarina vegetal.



VEgANISMO

El veganismo no solo es una dieta, sino una forma de vida basada en el respeto a todo los seres vivos con los que compartimos el planeta dejándoles vivir por tanto de una forma digna; libre.

El veganismo rechaza por completo al antropocentrismo rechazando así cualquier idea de su-perioridad natural del hombre/mujer y de esta forma intenta anular totalmente cualquier tipo de dominación animal.

Ser vegano no solo implica la clásica concepción de el vegetarianismo de no comer carne ni pescado, sino que en su totalidad rechaza cualquier producto de origen animal como pueden ser la leche y el huevo pero no solo se queda hay también podemos encontrar derivados animales en telas (cuero , lana , pieles, hilo…), en jabones con grasas animales y en diferentes productos que aunque no tengan derivados animales si que están probados en ellos como diferentes productos tanto de cosmética como de otros tipos (cremas antisolares, maquillajes, medicamentos, drogas) provocando así un sufrimiento injusto y mayormente innecesario para estoa seres vivos que como nosotros sienten y padecen el sufrimiento por medio de un sistema nervioso.

Al contrario de lo que se cree, o de lo que quieren que creamos, en una dieta vegana podemos encontrar todos los nutrientes necesarios para llevar una alimentación mas que completa ya que esta dieta elimina esos “alimentos “ que son perjudiciales para tu salud; carne hormonada, leche producida a base de saturar de antibióticos a la vaca con el pretexto económico de producir mas del triple de la leche normal; esto se transforma en enfermedades de la vaca que inevitablemente de alguna forma son traspasadas a nosotras y sobre todo producen sufrimiento incalculable al animal que demasiadas ocasiones termina enfermando, ya que sus ubres aumentan de tamaño de una forma antinatural que les hace arrastrarlas por el suelo, produciéndoles infecciones del sobre esfuerzo de las maquinas extractoras y siendo sacrificado de las formas mas crueles.

No nos olvidemos que para que una vaca de leche debe estar en periodo de amamantamiento de su cría así que las vacas son violadas mediante inseminaciones artificialmente y después de parir le retiran al ternero para alimentarlo con leche en polvo pudiendo de este modo adueñarse de su alimento. Todo esto mientras esta encerrada en una jaula donde casi no se puede mover.

La producción de huevos es tan espantosa como la de las vacas el 90% de los huevos que con-sumimos vienen del tipo de explotación llamada “Batería de puesta de huevos“. Aquí las gallinas se encuentran encerradas, metidas de cuatro en cuatro en jaulas diminutas en las que ni siquiera se pueden mover son engañadas con luces para aumentar su puesta de huevos provocando así la descalcificación de las mismas. Son agredidas fuertemente incluso son llevadas a la muerte por sus demás compañeras debido a la locura a la que están siendo expuestas. Para evitar los accidentes que son perdidas económicas, han decidido que lo mejor es deshacerse del pico así que son mutiladas al nacer quemándoles o cortándoles con cuchillas afiladas. Las converten en “alimento para animales“. Por cierto son trituradas vivas.

Esto es solo una pequeña reseña de los abusos y vejaciones que sufre los animales a manos del animal humano. Nosotras queremos mostrarte una pequeña guía de cómo llevar una dieta alimenticia vegana sana y completa, intentar alejarte de los mitos que envuelven ciertas vitaminas importantes para el desarrollo arraigadas a los productos de origen animal y mostrarte todos los sustitutivos que puedes usar para tener una alimentación sana rica y sin sufrimiento animal .



58

ALIMENTACION NO VEGETARIANA NI VEGANA

-**la carne y sus derivados**: Filetes, perritos calientes, embutidos, jamón, foie-gras, tocino, mor-tadela, carne picada, sesos, sangre, riñones, hígado, etc…

-**El pescado y similar**: Todo tipo de peces grandes y pequeños (desde el chanquete hasta el atún o el tiburón), los moluscos (mejillones, almejas, coquinas,…), los pescados ahumados (salmón, palometa, anguila,…), los calamares, pulpos, el marisco en general y demás sucedáneos del pescado y el marisco.

-**Otros seres vivos y sus derivados**: Los caracoles, lagartos, gusanos, insectos y otras exquisite-ces exóticas, la gelatina y los caramelos de goma (contienen huesos de animales) y el colorante obtenido de insectos o cochinillas.

-**El queso**: Por regla general se usa cuajo del estomago de terneros para cuajar la leche aunque exista también cuajo de origen no animal, como puede ser el cardo mariano o un simple limón.

ALIMENTACION NO VEGANA

-**la leche y sus derivados:** leche de vaca, oveja, cabra, yegua, etc., leche condensada, crema de leche, leche en polvo, mantequilla, leche desnatada, suero de leche, leche evaporada, requesón, yogur, nata, cuajada y queso.

-El huevo y productos que lo contengan (con frecuencia en bollería y confitería): tortillas, revueltos, crepes, bizcochos, magdalenas, merengue, flan y natillas, tocino de cielo, pastas como espaguetis o macarrones (las hay sin huevo), mayonesa.

-la miel y los productos que lo contengan: normalmente bizcochos, galletas, dulces, golosinas, así como el polen y la jalea real.

ADITIVOS DE ORIGEN ANIMAL (no veganos, mirar en ingredientes)

***Sospechosos:** E-101, E-237, E-471, E-472, E-220.

***declarados:** E-120, cochinilla, colorante que se extrae de los insectos, E_203, E-213, E-227, E-270, E-282, E-322, E-270, E-282, E-322, E-325, E-326, E-327, E-333, E-341(a), E-341(b,c), E404, E-422 (glicerina de origen animal), E-407, E-471, E-472, E-473, E-474, E-475, E-476, E-477, E481, E-482, E-542 (fosfato de hueso potable), E-631(inosinato de sodio), E-901 (cera de abejas), E-904 (hexafosfato mesoinositol de calcio), lactosa, esperma de ballena.

-cuidado!!: La verdura a veces no es un alimento vegano. Ocurre que los productos trangénicos no están exentos de sufrimiento animal, aunque parezca extraño en un tomate modificado trans-génicamente podemos encontrar un gen de un cerdo que es usado para aumentar su color rojizo o un cereal como puede ser el trigo puede contener un gen de

una mariposa que es usado para evitar una enfermedad pero que suele acarear además alteraciones de la naturaleza.



TABLA DE SUSTITUTIVOS (en la cocina)

leche de vaca

Leche de soja / avena / arroz/ almendra.

Huevos

Para tortilla y rebozados, harina de garbanzo.

Para bizcochos, albóndigas y pastelillos:

1 huevo = 1 cucharada de harina de soja + 3 de agua.

2 huevos = 3 cucharadas de linaza molida + 7 de agua.

Mantequilla

Margarina vegetal (¡que no lleve lecitina ni suero lácteo!).

requesón

Con tofú y zumo de limón (no es igual, pero merece la pena).

nata

Tofú + aceite + agua (no sirve para montar).

Miel

Miel de caña, sirope de arce.

gelatinas

Agar-agar (alga en polvo) disuelta en agua.

bechamel

Leche de soja, aceite y harina.

nocilla

Aceite + cacao en polvo.

NUTRIENTES QUE SON CONSIDERADOS DE RIESGO EN DIETAS VEGANAS

***cAlciO** (para conseguir 100gr de calcio tenemos que ingerir): Almendras (42gr)

Nueces de Brasil (59gr)

Harina de soja (44gr)

Harina de avena (192gr)

Pan integral (185gr)

Melazas negras (20gr)

Higos secos (40gr)

Perejil (50gr)

Col rizada (67gr)

Las cantidades necesarias de calcio al día son:

En los bebes y niños de 350-550 mg.; en las chicas 800 mg.; en los chicos 1000 mg.; en adultxs 800 mg. y en mujeres en periodo de lactancia 550 mg. más extra.

***HiErrO (**para conseguir dos mg. de hierro tenemos que ingerir): Pistachos (14gr)

Anacardos (32gr)

Lentejas (57gr)

Garbanzos (95gr)

Pan integral (74gr)

Semillas de sésamo o tañí (19gr)

Melaza (22gr)

Albaricoques (59gr)

Espinacas (125gr)

Otros alimentos ricos en hierro son harina de soja, perejil, berro, melazas y algas comestibles.

Las cantidades necesarias de hierro al día son:

En bebés de 0 a 3 meses 1,7 mg. al día; en bebés de 12 meses 7,4 mg. al día; en niñxs de 6,1 a 8,7 mg. al día; en adolescentes 11,3 a 14,8 mg. al día; en mujeres 14,8 mg. al día y en hombres 8,7 mg. al día.







60

***VitAMinAb12:**

La cantidad de B12 para prevenir la deficiencia es diminuta, 2,4mcg por día, 2,6mcg en embarazadas, 2,8mcg si se tiene niñxs lactantes.Una curiosidad sobre la B12 es que si no fuéramos tan

“limpixs” tendríamos más fuentes de B12 porque muchas más bacterias contribuirían a nuestro suministro. La cobalamina es creada por organismos unicelulares: bacterias y hongos. Estos organismos microscópicos están por todas partes, en la tierra, el aire, el agua de lluvia y océanos. En siglos pasados, cuando alimentos como el choucroute o el tempeh eran fermentados, las bacterias transportadas por el aire podrían amontonarse e incorporarse al proceso de fermentación, haciendo de estos alimentos fuentes potenciales de B12. Cuando comemos zanahorias bien limpias, sin nada de “suciedad”, agua embotellada o clorada (pocas bacterias) y alimentos fermentados en las condiciones más higiénicas (tanques de acero escrupulosamente limpios, tipos limitados de organismos unicelulares y producción rápida) no proveen B12. Incluso cuando nuestras zanahorias tengan restos de suciedad, las tierras tratadas con pesticidas y herbicidas tienen menos bacterias productoras de B12 que las orgánicas. Como fuentes dietéticas fiables de B12 se pueden tomar tanto suplementos como alimentos enriquecidos: algunas margarinas, leche de soja y cereales.

El resto de fuentes supuestamente portadoras de B12 no son del todo fiables, ya que hay formas análogas de B12 que se confunden con ésta y en los productos fermentados no existe una seguridad sino que depende de la fermentación. Igualmente existen otras teorías que hablan sobre la mitificación de la B12 y dicen que la B12 necesaria es de 0,1 mcg. a 0,5 mcg. al día y que además nuestro cuerpo puede almacenarla de 2 a 8 años, y que con una dieta vegetariana se tiene una mayor capacidad de absorción de B12 siendo este el factor realmente importante, la capacidad de absorción, y no la cantidad de B12 ingerida. Más información en: “Manual para una dieta vegana”

de Ediciones la Revuelta y "El mito de la Vitamina B12" editado por HIGEA, conteniendo los dos puntos de vista sobre el asunto.

***VitAMinA d:**

La fuente de vitamina D más importante procede de la acción de los rayos ultravioleta B sobre los esteroles de la piel. Es decir que si te expones frecuentemente a la luz del sol no vas a tener ningún problema ya que tu propia piel la sintetizará. De todas formas existen también alimentos enriquecidos en vitamina D como leche de soja, algunas margarinas, cereales de desayuno y com-plementos vitamínicos hechos a base de levaduras y hongos.



***yOdO:**

Hay que consumir entre 100 y 300 mcg. diarios, siendo perjudicial su carencia y su exceso. Algunas fuentes son la sal yodada y algunas algas marinas, pero no deben sobreconsumirse ninguno de estos productos, sino tomarlos en su justa medida.

***AcidOS grASOS ESEnciAlES:**

Las grasas saturadas y monoinsaturadas no son necesarias en la dieta, ya que se producen en el cuerpo humano. Los únicos que el cuerpo no produce son los ácidos grasos poliinsaturados, son los ácidos grasos esenciales, y se trata de dos ácidos:

-Acido linoleico (familia Omega6): podemos encontrarlo en verduras, frutas, frutos secos, cereales y semillas. Unas

buenas fuentes son los aceites de girasol, maíz, soja, onagra, calabaza y germen de trigo.

-Acido alfa linolenico (familia Omega3): podemos encontrarlo en aceite de linaza, semillas de mostaza, pipas de calabaza, semillas de soja, nueces, colza. También en hortalizas de hoja verde y cereales, o en espirulina.

FUENTES VEGANAS DE NUTRIENTES FUNDAMENTALES

proteínas: Cereales integrales (trigo, centeno, maíz…), frutos secos, semillas de girasol y calabaza, legumbres, harina y leche de soja, tofú, levadura de cerveza, garbanzos, lentejas, coliflor, pimientos, patatas.

carbohidratos: Cereales integrales, pan integral, pasta y otros derivados de harina, lentejas, habas, patatas, fruta seca y fresca, azúcar, ciruelas, arroz, higos, plátanos, uva, boniatos.

grasas: Frutos secos y semillas, aceite de frutos secos y de semillas, margarina vegana, aguacates, cacahuete, coco, cereales integrales, tubérculos.

ácidos grasos esenciales:

ácido linoleico: aceite de girasol de maíz, de primula natural y de soja.

ácido alfa-linoléico: aceite de semillas de lino, semillas de calabaza, nueces, soja, colza.

Sales minerales:

Sodio: Verduras verdes, brotes de alfalfa, lentejas, frutos secos, zanahorias.

Potasio: Harina de soja, judías, fruta, pan, nueces, tofú.

Cloro: Aceitunas, algas.

Magnesio: Nueces, tofú, lentejas, harina entera de trigo, frutas.

Fósforo: Extracto de levadura, nueces, harina entera de trigo, judías, pan integral, lentejas, verduras verdes, frutos secos, setas, tubérculos.

Calcio: Melaza, almendras, tofú, pan integral, pipas de girasol, frutos secos, algas, judías cocidas, brócoli, semillas de sésamo, habichuelas, perejil, nabo, levaduras.

Cobre: judías, cereales, granos, verduras, setas, harina entera de trigo, frutos secos, pan integral, extracto de levadura, coco.

Hierro: Lentejas, avena, ciruelas, pasas, pan integral, albaricoques, higos, granadas, semillas de sésamo, germen de trigo, coco, cereales de trigo, tofú, perejil, salvado, avellanas, habichuelas.

Yodo: Verduras verdes, sal marina, algas, cebollas, cereales.

Vitaminas:

A: zanahorias, tomates, espinacas, pasas, ciruelas, albaricoques, judías verdes, perejil, lechuga.

B1: Arroz integral, judías, harina entera de trigo, extracto de levadura, frijoles, germen de trigo, tofú, nueces, cacahuetes, avena, pan, lentejas

B2: Aguacate, avellanas, escarola, espinacas, judías blancas, levadura de cerveza, plátanos.

B5: Calabaza, cacahuetes, levadura de cerveza, pimiento dulce, tofú, arroz integral, almendras, pipas de girasol

B6: Levadura de cerveza, judías, lentejas, bananas, tofú, nueces, avellanas.

B12: Levadura de cerveza, leche de soja fortalecida, brotes de alfalfa, alimentos enriquecidos.

C: Cítricos, verduras verdes, patata, tomates, pimientos, pasas.

D: Rayos solares.

E: Frutas, nueces, aceites vegetales, verduras verdes.

K: Avena, patata, zanahoria, col, coliflor, guisantes, espinacas, soja, trigo, fresas.

F: Aceites de soja, girasol, cacahuete, y nueces, granos.

CONSEJOS

-Tomar legumbres y cereales, no verduras, como base de la alimentación. Tienen mayor contenido energético y proteico. Las verduras producen sensación de saciedad muy pronto y tienen mucha cantidad de fibra y agua.

-Tomar todos los días unos pocos frutos secos (solos, en ensalada o como quieras). Importante variar: nueces, avellanas, cacahuetes, anacardos, almendras, pipas de girasol, de calabaza,…

-Usar verduras variadas cada día, cuantos más colores distintos usemos, más variedad de vitaminas: verduras de hoja verde, tomates, zanahorias, remolacha, ajo, berenjena, brócoli,… Utilizar el agua de la cocción de verduras para hacer sopas, cremas o para hervir el arroz o la pasta, aprovechando así minerales y vitaminas.

-Pasear todos lo días unos minutos bajo la luz del sol, y descubriendo la piel lo máximo posible.

-Tomar alimentos ricos en vitamina C (cítricos, fresas, kiwis…) juntos a alimentos ricos en hierro (legumbres, frutos secos…) ya que esta vitamina aumenta su absorción.

-Usar preferiblemente cereales integrales, ya que el contenido en minerales y vitaminas del grupo B es considerablemente mayor.

-Controlar el consumo de vitamina B12 mediante alimentos enriquecidos y suplementos.

-Disminuir el consumo de grasas saturadas o hidrogenadas así como el de azucares simples añadidos. Estos aportan gran cantidad de calorías y apenas nutrientes.

-Realizar unos minutos de ejercicio físico al día. Puede influir positivamente en la absorción y utilización de nutrientes por parte del organismo.

OTRAS FORMAS DE EXPLOTACIóN ANIMAL

A los animales no solo se les explota para comérselos, también están esclavizados y sufren por la ropa que lleva la gente (cuero, lana, plumas, pieles…), el entretenimiento (circos, zoos, caza, carreras, toros…), la experimentación "científica" (vivisección, xenotrasplantes, pruebas de medicamentos, productos de "belleza"…) y el mascotismo (perreras, criaderos, abandonos, caza de especies exóticas, perros policía…) así como para ser usados como elementos de carga y descarga, transporte, para la agricultura, para cine porno zoofílico, es una lista innumerable de catástrofes, ver video "Earthlings" para comprender mejor esto. El veganismo no es solo no comer animales, sino que se basa también en no consumir ningún producto relacionado con todas estas industrias ni fomentar su uso, no generar beneficios económicos a lxs explotadores de animales y obstaculizarles su labor todo lo posible, y ante todo el veganismo es cambiar de forma de pensar y acabar con el especismo que nos han inculcado, ver al resto de seres de otras especies como iguales y respetarlxs como tales. A continuación adjuntamos una tabla con algunos sustitutivos para productos de origen animal usados en otros ámbitos de la vida que no son el de la alimentación:



VEStidO y cOSMEti-

HOgAr.

OtrOS.

AltErnAti-

cOMplE-

cA.

VAS VEgA-

MEntOS.

nAS.

piEl.

Pantalones,

Sillas y sillo- Interior

Vegetales: al-

chaquetas,

nes, tapice-

de coches,

godón, cáñamo

zapatos,

rías, adornos artículos de-

y lino.

cinturones,

y objetos de

portivos, ma-

sombreros,

decoración.

letas, pelotas

bolsas y

de fútbol y

carteras.

mangos de

raquetas.

Sinté-

ticAS:

nylOn y

tEjidOS

rEciclA-

dOS.

lAnA.

Todo tipo

Lanolina, que Alfombras y Medica-

Algodón,

de prendas

puede estar

tapices, man- mentos que

franela, lino,

de vestir y

en cremas

tas, interior

contienen

cáñamo y

plantillas

y lápices de

de colchones lanolina,

sintéticos.

para zapatos labios como y tapicería,

muñecos de

pueden con-

emulgente.

relleno de

trapo.

tenerla.

cojines y

almohadas.

plUMAS.

Chaquetones Queratina

Edredones,

Queratina en Poliéster,

y anoraks.

en cremas

cojines,

algunos abo- sintéticos, fibra

suavizantes, almohadas

nos naturales. de árbol capoc.

champús y

y sacos de

Cosmética:

sprays para el dormir.

aceite de

pelo.

almendras,

proteína de

soja, romero y

ortiga.

SEdA.

Camisas

Puede estar

Cojines,

Hilo para

Algodón, hilos

y blusas,

en lápices

cortinas y

bordar o co-

de algodón,

chaquetas,

de labios,

tapicería.

ser, corbatas viscosa, rayón,

faldas, ropa

maquillaje,

y pañuelos

nylon y seda

interior,

champús y

para pintar.

artificial.

pañuelos,

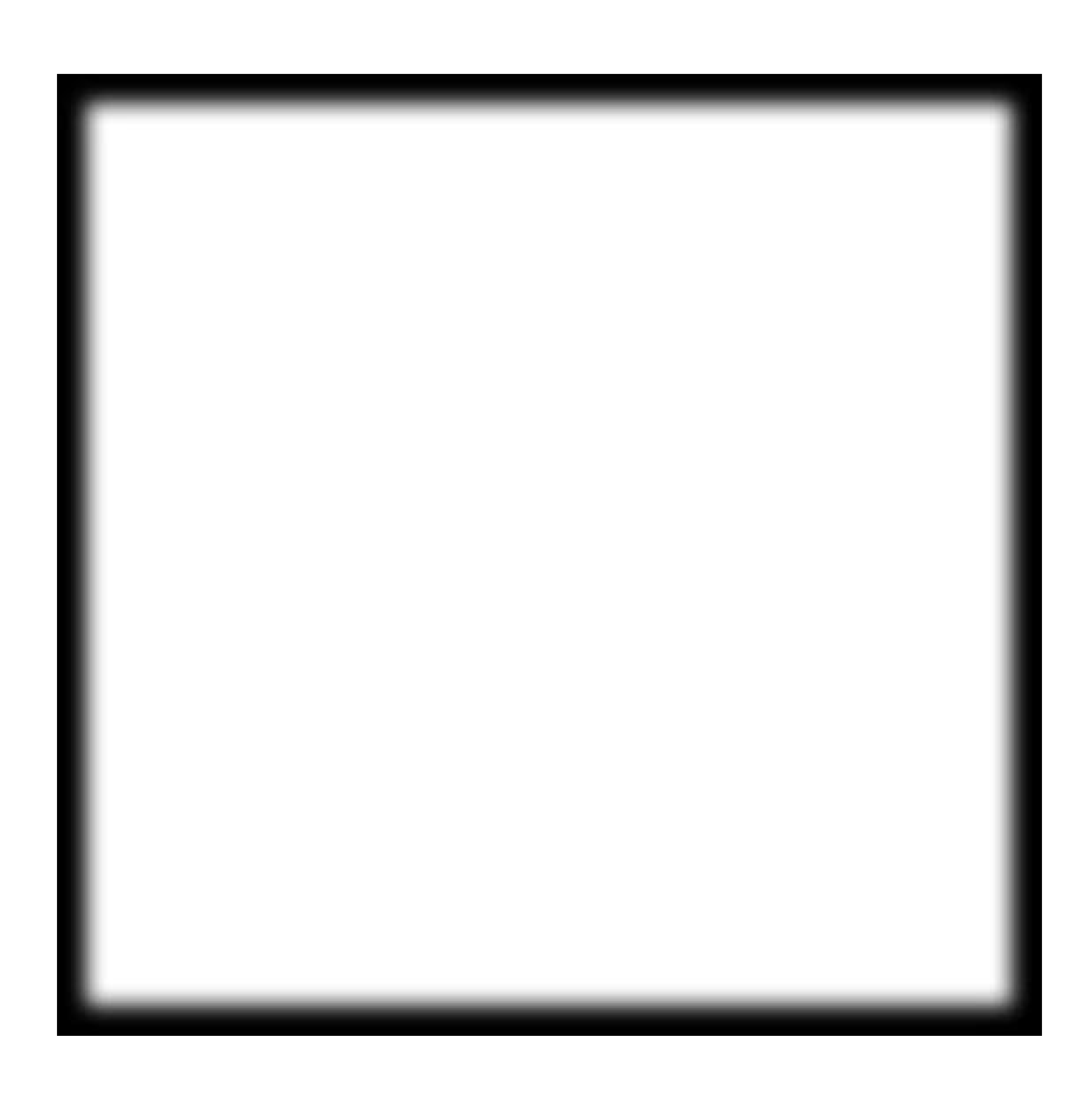
polvos para

corbatas y

la carra.

medias.






VEGAN
RECIPE SECTION

cErA dE

Puede estar

Cera para

lápices de

Parafina, gra-

AbEjA.

en lápices de muebles, para cera y papel

sas vegetales,

labios, crema el suelo y

encerado.

ceresina, cera

facial, locio-

velas.

de carnauba,

nes, mascara

cera de can-

para las pes-

delilla y cera

tañas, crema

sintética.

para los ojos,

mascarillas y

maquillaje.

OtrOS.

Adornos de

Jabones

Marcos de

Montura de

Jabones vege-

carey (pasa-

hechos con

fotos de ca-

gafas de ca-

tales, materia-

dores, peines grasa animal, rey, adornos rey, teclas de les sintéticos, y peinetas,

peines de ca- de marfil.

piano de mar- metal, madera,

collares),

rey, esponjas

fil, figuras de materiales ve-

adornos de

naturales y

ajedrez, bolas getales, espon-

marfil y pelo pinceles para

de billar, ce-

jas sintéticas,

de elefante.

maquillarse.

pillos y pin-

cepillos, pince-

celes, cuerdas les, y cuerdas

de raquetas,

sintéticas o

instrumentos vegetales.

musicales.



ALIMENTOS NATURALES.

FErMEntAción

La fermentación es el método de preservar comida más antiguo del mundo, en tiempos y lugares sin refrigeración, sin comidas congeladas y sin aditivos químicos. Antes, la gente de todos lados utilizaba microbios beneficiosos para conservar sus alimentos y, en muchos casos, para hacerlos incluso más nutritivos. Por ejemplo, los coreanos ponen verduras y especias en una olla bajo el suelo para hacer kimchi, una mezcla de cereales fermentados que contiene lacto bacilli, una forma de microbio beneficioso, para hacer la digestión y para la salud en general. En Europa, se han estado haciendo durante siglos saurkraut y escabeches, que también contiene lacto bacilli. En Asia, por su parte, usan mucho una salsa hecha de anchoas fermentadas, así como en México es habitual un método para fermentar maíz, la nixtamalización, que produce una proteína compleja.

En este mundo de comida industrializada, hay que decir que, incluso los alimentos fermentados que aún siguen vigentes, sufren alteraciones… por ejemplo, en el caso del vino, sabemos que se el suministra un tratamiento de sulfitos, para eliminar levaduras salvajes y hacerlo más uniforme; respecto a la cerveza, la mayoría están pasteurizadas y filtradas. Por otro lado, los panaderos usan levadura comercial, en lugar de la natural, es decir, la salvaje.

Necesitamos reclamar nuestra herencia de comidas buenas y naturales, y actuar como las comunidades de microbios: viviendo juntos en una relación simbiótica con el ambiente que nos rodea y con cada persona.

MASA MAdrE

Un alimento que ha estado en la mesa desde el inicio de las civilizaciones. Cada región le ha otorgado al pan un toque especial, por ejemplo, con semillas o con especias. El pan de doble fermentación o masa madre, llamado sourdough en inglés, es una forma de pan horneado sin levadura comercial, lo cual consiste en usar una masa inicial en la que el cultivo de levadura y las bacterias producidas se obtengan, simplemente, con harina, agua y… el paso del tiempo. Se trata del método más antiguo que existe para fermentar la masa. Ésta se consigue a partir de una mezcla de harina integral y de agua que, por efecto del calor de ciertos microorganismos y de la levadura salvaje, se hará esponjosa y creará bacterias lácticas y acéticas, encargado de la acidulación de la masa. Al mezclar la harina con el agua, estos microorganismos forman una simbiosis y, después de algún tiempo, el cual dependerá de la temperatura, necesitarán más alimento, por lo que habrá que añadir más harina y más agua. Y así…¡la masa puede vivir eternamente!.

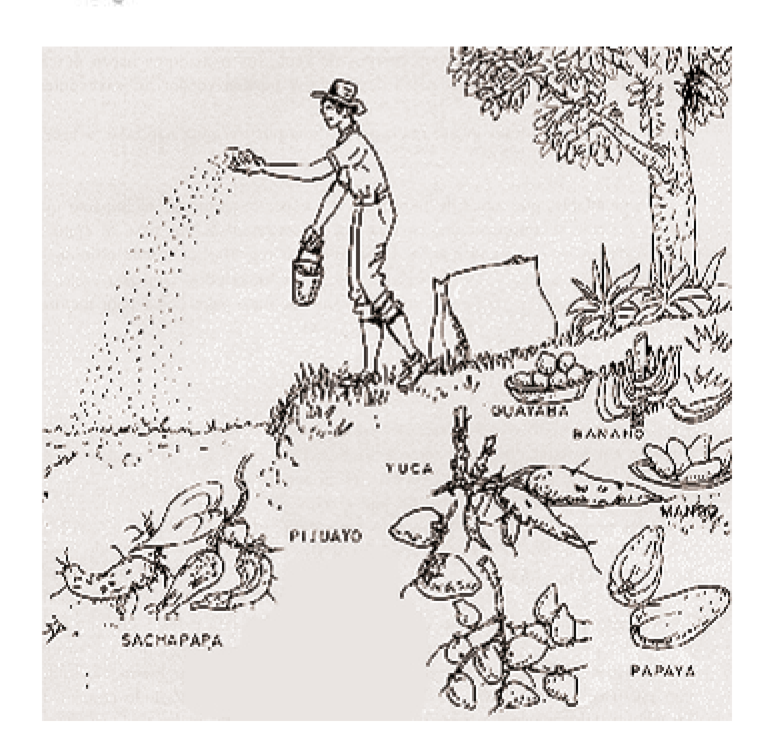
Pero no todas las masas madre son iguales: se diferencian tanto en su sabor, como en su actividad, ya que no todos los granos con los que se hace la harina utilizada son iguales, aún procediendo del mismo cereal. Además, también variarán los microorganismos que contiene la masa y el aire que se respira en la zona o lugar donde se ha hecho; no será lo mismo una masa hecha en Madrid que una hecha en Buenos Aires, por ejemplo.

Este hecho daría lugar a la existencia de los intercambios de masa madre.

iniciAdOr dE MASA MAdrE

Para elaborarlo, sólo tienes que mezclar dos cucharadas grandes de harina y una taza de agua en un jarro y dejarlo en un sitio que cuente con temperatura templada (unos 23 grados centígrados), por unos pocos días. Ponle una tapa al jarro, para protegerlo de los insectos. Cuando veas que contiene muchas burbujas… ¡ya está listo! Ahora, sólo tienes que ponerle un poco de harina y agua cada 2-6 días.





pAn dE MASA MAdrE

Hacer pan de masa madre es fácil. Sólo tienes que seguir los pasos indicados a continuación: **0.-** Ingredientes:

Dos tazas de iniciador.

Tres tazas de harina de trigo.

Cuatro cucharadas de azúcar.

Dos cucharadas de sal.

1.- Mezcla una taza de iniciador, dos tazas de harina de trigo y bastante agua, como para hacer una sopa. Remuévelo, siempre en la misma dirección. Consérvalo en un tazón, a temperatura cálida (unos 23 grados.), tapado con un trozo de tela mojada; puedes dejarlo así desde dos horas a varios días, teniendo en cuenta que, cuanto más tiempo lo dejes, más sabor e intensidad conseguirás.

2.- Mezcla el azúcar, la sal y el iniciador; después, añade poco a poco la harina y comienza a amasar, hasta que obtengas una masa húmeda y muy suave.

3.- Moldéala en forma de balón en un recipiente con un poco de aceite. Cubre el recipiente con un pedazo de tela mojada, para mantener la humedad. Consérvala así hasta que su tamaño aumente hasta el doble.

4.- Una vez que ha aumentado, amásala varias veces y forma panes. Colócalos en una fuente que pueda ser horneada.

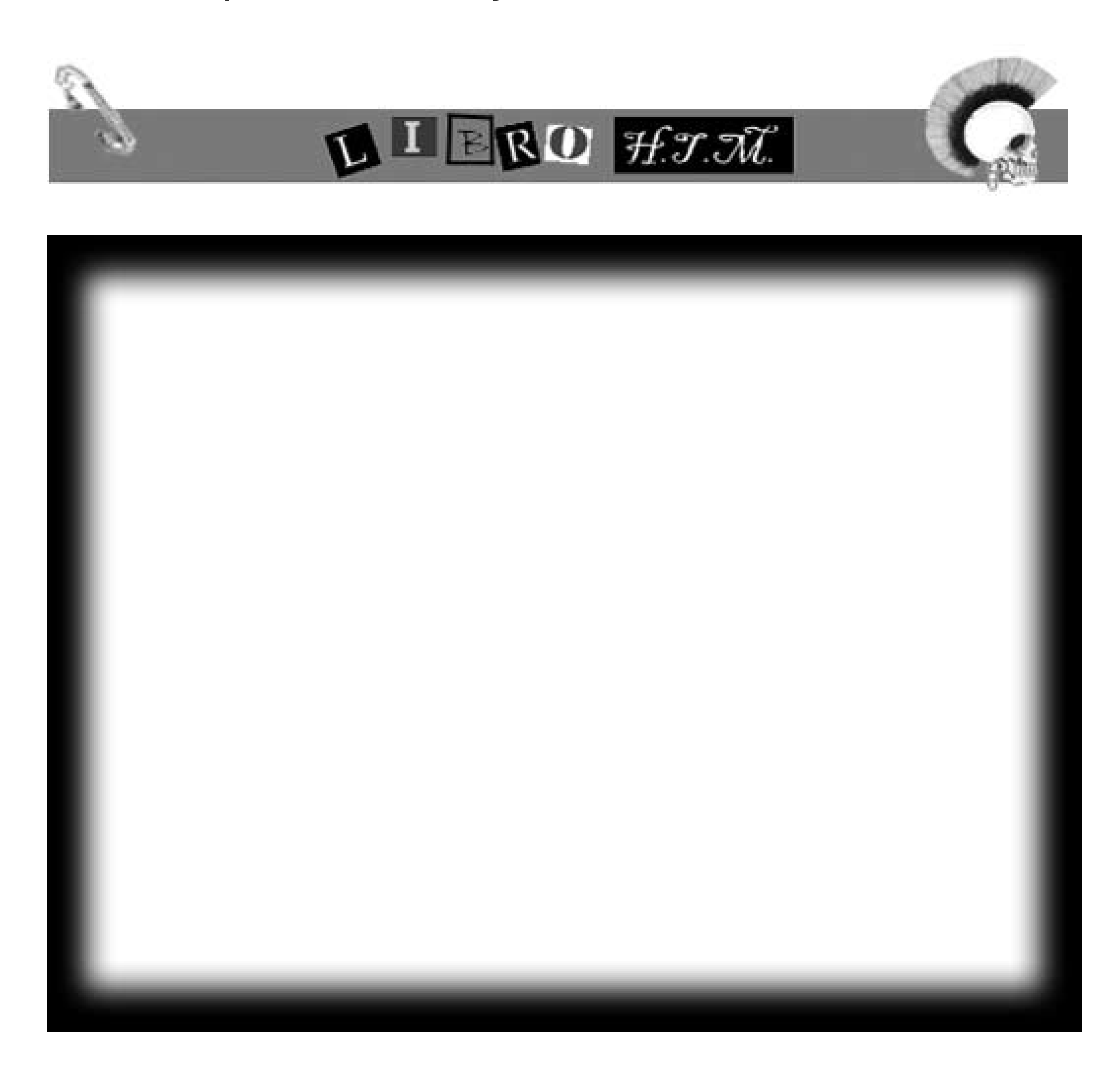
5.- Déjala de nuevo, conservando la tela húmeda que la cubre, hasta que vuelva a aumentar. Cuando lo haya hecho, corta la parte superior de cada pan con un cuchillo, para que pueda cocinarse bien al hincharse en el horno.

6.- Coloca los panes en el horno y mantenlos unos 30-45 minutos, a una temperatura de unos 180

grados. ¡Ya están listos tus panecillos!

HOjUElAS

Para hacer las hojuelas, usa la mezcla obtenida al seguir el paso número 1 anterior, añadiéndole una cucharada de sal. Por otro lado, calienta en una cazuela un poco se aceite o mantequilla y, a continuación, vierte en ella un poco de la mezcla que habías preparado. Cuando aparezcan todas las burbujas, voltea la torta resultante, deja que se cocine también por este lado y… ¡a comer!.





bEbidAS nAtUrAlES

Otra forma usar la fermentación consiste en elaborar refrescos naturales. Podemos hacer desde cerveza de jengibre, hasta bebidas de fruta y de té con efervescencia. En todos los refrescos que se presentan a continuación se ha usado precisamente este ingrediente, el jengibre, responsable de la efervescencia de las bebidas. Veamos, en primer lugar, cómo preparar el iniciador de jengibre.

iniciAdOr dE jEngibrE

Ingredientes:

De 7 a 14 centímetros de jengibre rallado.

Dos cucharadas grandes de azúcar.

Dos tazas de agua tibia.

Mezclar los ingredientes y conservarlos en un lugar cálido (a unos 23 grados), con una tela mojada cubriendo el recipiente que los contenga. Dejarlos hasta una semana (dependiendo de la temperatura), hasta que observemos muchas burbujas: ya hemos conseguido la efervescencia, por lo que ¡ya está listo!.

cErVEZA dE jEngibrE

Ingredientes:

1-2 tazas de iniciador de jengibre.

7-16 centímetros de jengibre rallado.

2 tazas y ¼ de azúcar.

El zumo de tres limones.

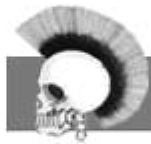
Agua.

Pon a hervir dos litros de agua y añade el azúcar y el jengibre rallado. Deja hervir durante quince minutos y, luego, deja que se enfríe. Cuando lo esté, filtra la mezcla y añade el iniciador y el zumo de los tres limones. Resérvala de 1-2 horas en un lugar de temperatura cálida. Ahora, viértelo en las botellas que creas conveniente y guárdalas en un lugar que mantenga unos 23 grados de temperatura, durante unos días. Estarán listas cuando veas que tienen mucha efervescencia.

¡¡CUIDADO!!. Si las dejas demasiado tiempo… ¡serán alcohólicas!

cErVEZA dE FrUtAS

En este caso, en lugar de jengibre, usaremos cualquier tipo de fruta, como, por ejemplo, la zarzamora, la piña o el melocotón. Experimenta con todas las frutas que se te ocurran y podrás probar un montón de nuevos sabores.




LIBRO
H.T.M.



transporte

bicicletas

consejos para rular

cambio de aceite

como falsificar tikets de metro

como conseguir diesel

skating



BICICLETAS.

Existe, toda una cultura y un movimiento en torno a la bicicleta. Lo que presentamos a continuación es sólo una breve introducción acerca del mundo visto desde dos ruedas...

En primer lugar, hablaremos de los coches. Que, ¿por qué? Pues precisamente para aclarar porqué les decimos “¡¡NO!!”. Todos sabemos que los coches son peligrosos; de hecho, no se puede comparar el número de muertes que se producen por accidente automovilístico, con el producido por el uso de la bici. Pero, además, el coche contamina el aire y el agua, generando monóxido de carbono, dióxido y monóxido de nitrógeno, dióxido sulfúrico, partículas suspendidas (incluyendo PM-10, partículas de menos de 10 micras), benana, formol, hidrocarbonos puliaclicos. Emiten CO_2, que

contribuye al efecto invernadero y al calentamiento global (causando cambios atmos-féricos, climáticos, inundaciones, etc.). Por si esto fuera poco, cuando se utilizan en el campo, matan el hábitat, son difíciles y caros de reparar, son un símbolo de clase y status y, en definitiva, dominan nuestro estilo de vida, haciendo casi imposible el uso de la bicicleta. Por último, no podemos olvidarnos del hecho de que contribuyen a la interminable guerra por el petróleo, al cual beneficia económicamente a las corporaciones que controlan a los gobiernos, los cuales, a su vez, explotan a las clases más desprotegidas.

Por su parte, las bicis son limpias, ya que no emiten ninguna clase de contaminantes, e implican un buen ejercicio físico. Además, algunas veces, como en el caso de la ciudad, van incluso más rápido que los coches. Las bicis tienen la capacidad de reunir a las personas, en lugar de ence-rrarlas en “cajas-móviles”; son de fácil manutención, no necesitan demasiado espacio y son más accesibles para la gente que cuenta con menos recursos. Las partes de una bici pueden reutilizarse (convirtiéndolas, por ejemplo, en “bicimáquinas” o usando las cámaras de sus llantas.) Y no contribuyen en absoluto a la guerra por el petróleo. Pero entonces… ¡¿Por qué seguimos usando el coche?!. Pues, entre otras razones, podríamos argumentar que la gente con recursos en los países ricos, residentes en modernas urbanizaciones a las afueras, así como aquéllos que, por contar con menos recursos, fueron desplazados de las ciudades y viven en los suburbios, tienen que viajar largas distancias para ir a la escuela o al trabajo. Además, están las corporaciones, que ganan mucho dinero, tanto de los coches en sí, como de la gasolina, la benzina, la nafta, etc. Y los gobiernos, claro, están controlados por estas corporaciones…

Vale, y ante esto, ¿qué puedo hacer con mi bici…?

A continuación, una lista de posibles usos para aquellas bicicletas y aquellos ciclistas que hayan decidido protestar…

DISRUPCIóN

cuando empezó la guerra contra Irak, grupos grandes de ciclistas se congregaron en las calles de las ciudades, tratando de irrumpir negocios, como el consumo del petróleo, y para informar sobre la guerra. Por ejemplo, cientos de ciclistas convergieron en la ciudad de San Francisco,

“cerrándola” durante dos días. Las bicicletas alcanzaron una fuente de la carretera principal 1-80, causando un gran caos en el tráfico de la ciudad.

MÉDICOS

Las bicis pueden llevar muchas cosas, incluyendo artículos médicos en situaciones de protesta, y pueden transportar gente herida fuera del área de peligro. Este fue el caso durante una protesta en el muelle de la ciudad de Oakland, California, donde la policía disparó contra los manifestantes; los ciclistas estaban encargados de llevar a los heridos hasta ambulancias y coches.






LOOK AT HIM CRUSH 20 CARS FOLKS!
SINGER

RETRANSMITIR INFORMACIóN

En muchas protestas grandes, los ciclistas han servido como mensajeros para difundir información desde un grupo de afinidad a otro. En Seattle, durante el OMC, acciones como ésta ayudaron a cerrar la cumbre.

BARRICADAS

Las bicis pueden ser usadas para romper barricadas de la policía rápidamente, si se hace con cuidado. Se han visto bicis tirar fuego, construyendo un espacio dentro de las líneas de la policía para entrar rápidamente. Una vez, en la ciudad de Filadelfia, un grupo de ciclistas colocó bicicletas entre las patrullas y la policía no pudo mover sus coches. Intentaron seguirlos a pie. No hace falta decir que no los detuvieron…

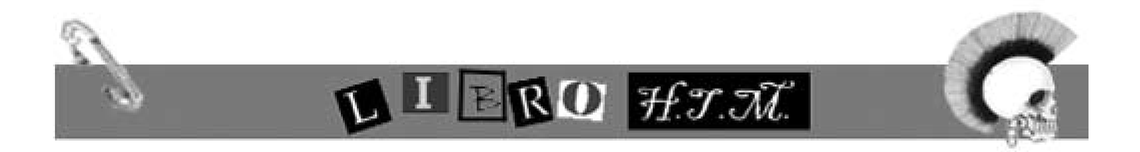
BLOQUEOS

Títeres que funcionan por medio de pedales, caros alegóricos y las bicis, también pueden ser usados para hacer bloqueos de calles, cruces, puentes, líneas de la policía y más!. Tu bici, probablemente, terminará confiscada, destruida, o ambas cosas. Por eso, no usar tu bici favorita es una buena idea para esta táctica, así como hablar con otra gente que también haya decidido usarla durante la protesta, para así poder organizaros todos juntos. ¡Suerte!.

CONSEJOS PARA RULAR

Estos son algunos consejitos para afrontar tus viajes de otras formas a las establecidas, te sorprenderá lo lejos que puedes llegar sin dinero echándole ganas e imaginación, la gente normal al viajar planifica su viaje y se gasta un pastón en hoteles u hostales, transporte, comidas en restaurantes…

Lo que proponemos desde la cultura DIY para viajar o “rular” es todo lo contrario, el viaje se da por si solo, la comida aparece en containers, siempre puedes reciclar, o en supermercados, siempre puedes robar, o en restaurantes gratuitos (haciendo simpas), y normalmente siempre acabas encontrando un techo o lugar seguro donde dormir (okupas, obras, campo o playa con tu



tienda de campaña), los consejos que se dan a continuación para poder movernos sin gastar pasta o gastando la mínima posible pero deben coordinarse con todo lo anteriormente dicho en caso de que quieras rular sin consumir :

• Usa tus pies, una bici... si no tienes prisa, ya sabes una mochila, un saco y a tirar millas. El viaje gana en calidad y tú desarrollas actitudes, habilidades y sentidos que ni sabes que tienes.

• Crea una lista de contactos en tu barrio. En ésta, personas que van a realizar viajes y no tienen como ir, se ponen en contacto con las personas que tienen como ir pero quieren utilizar todos los asientos de su automóvil (a veces también para compartir gastos).

La lista seria algo así :

Fecha:

Del 2 al 7 de Marzo.

Quiero ir a:

Madrid.

Desde:

zaragoza.

Necesito:

Gente para compartir gastos viaje.

Ofrezco:

Furgoneta.

Contacto:

fulanadetal@yaya.es

EL TREN

El tren puede ser explotado de diferentes maneras. En algunos trenes, sobre todo los cercanías, inhabilitan los servicios (supongo que para evitar que la peña se cuele jejeeee) quitándoles el picaporte a la puerta. Esto viene del carajo, porque la varilla cuadrada de metal que une los pomos a ambos lados de la puerta se queda libre por un lado y sobresale. Tú puedes hacer el mismo efecto que el del pomo con unos alicates pequeños, pellizcando el hierro y girando, entonces la puerta se abrirá como si hubieses usado un picaporte. Una vez dentro no te molestará nadie, porque supuestamente no se pueden usar los servicios en el tren, así que el revisor no sospechará que haya alguien dentro. Cuando entres vigila que no te vea la gente del vagón, o hazlo muy decididx, para evitar que el/la viajerx de turno quiera entrar a mear y llame a la puerta.

También puedes confiar en la magia, así que entras en un tren sin billete y piensas con todas tus ganas k eres invisible, a veces funciona. Si no, está el método de

encadenarse al asiento; dices k no tienes un duro y k el ayuntamiento no te ayuda a regresar a tu casa (aconsejable no hacerlo unx solx). También si te da igual que te multen porque no vas a pagar las multas (como es nuestro caso) puedes montar y cuando te pillen te bajan en la siguiente parada, de manera que si es un tren de larga distancia sin paradas puedes recorrer un buen tramo, y montarte en otro ese mismo día o al día siguiente para continuar haciendo lo mismo, hasta que llegues a tu destino. El único problema es que te fichen en una de las estaciones donde te bajen, en ese caso tendrás que intentar ir hasta otra estación de otra forma, o buscarte la vida de otra forma, al menos has avanzado un tramo. Si te lo curras con los revisores y les caes simpáticx, en la mayoría de los casos te dicen que te bajes en la próxima y ni te multan, siendo esto lo mas recomendable, empatiza con ellxs y diles que tu les entiendes y que te bajas sin problema, que te entiendan ellxs a ti y no te multen, eres unx buenx chicx, solo que no tienes pasta, jaja, prueba por si hay suerte.

Para viajar con estos métodos debes plantearte que llegaras a tu destino cuando llegues y ya esta, no tienes que tener prisa ni una fecha en la que tengas que llegar.

HAzTE TUS PROPIAS FALSIFICACIONES

Hay miles de tickets y billetes super fácil de falsificar. Con un scanner y comprando un papel parecido al del billete puedes imprimirlo y obtener una aceptable falsificación. Hay muchos bo-71





nos que indican tan solo la fecha en la que lo puedes utilizar , (algunos bonobús de Inglaterra y Alemania son así) , si el k utilizas es así puedes borrar la fecha con disolvente , quitaesmalte , lejía ,... y poner la actual con un rotu o lápiz . Sin embargo, la mayoría de bonos de autobús o metro tienen una banda magnética y un espacio donde la mákina te imprime la fecha cada vez k lo tickas. Para esto también hay escape, si en la parte donde la maquina te imprime la fecha y sin tapar la banda magnética consigues colocar un papelito o un plástico muy fino la tinta se quedara en este, y así cuando el bono se te haya acabado puedes romper la banda magnética (rasgándola suavemente con un cuter), para luego poder reclamar otra alegando k te la compraste el otro día y k esta rota (hay un articulo mas adelante que lo explica).

AUtOStOp

Pregunta a los conductorxs o hazte un cartel claro de a donde vas. Los trayectos por autovía suelen ser buenos, recuerda en decir al k te lleve k es preferible k te deje unos kilómetros antes, pero k te deje en un buen sitio sin salir de la autovía para seguir tu camino (una gasolinera con camiones a ser posible).

CAMBIO DEL ACEITE

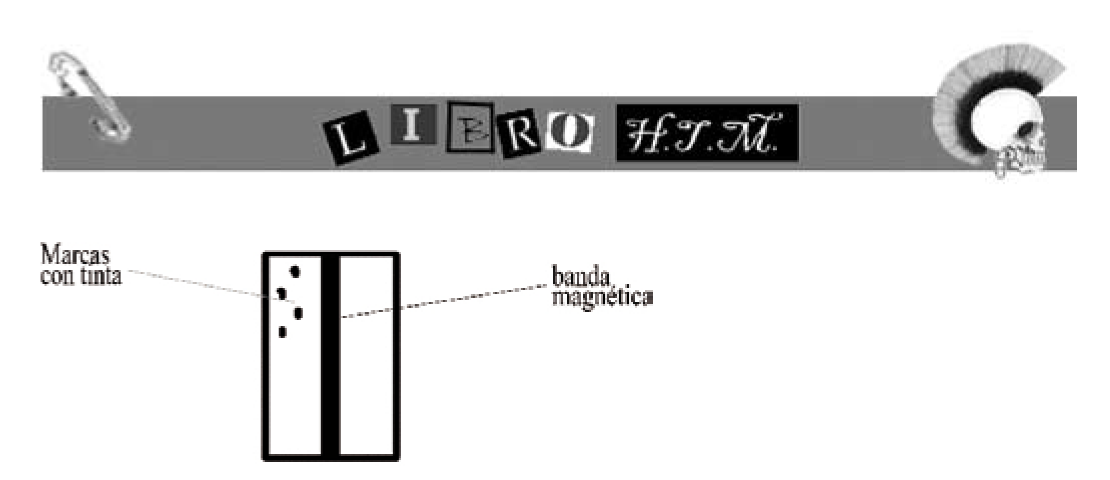
Una de las operaciones más elementales de mantenimiento del coche es el cambio del aceite.

Elemental, porque sin ese cambio su automóvil duraría pocos miles de kilómetros. Y elemental también porque es una de las más sencillas que se le pueden presentar al mecánico aficionado. Sin embargo, muchos rehuyen en ejecutarla. En primer lugar, porque es necesario disponer de un foso o de un dispositivo para elevar el coche hasta que quede horizontal. En segundo lugar, porque es operación de la que es difícil salir moderadamente limpio. Pero merece la pena hacerla por razones de economía y de conocimiento del coche... y también para no perder tiempo.

El mejor momento para cambiar el aceite es cuando el aceite esta a su temperatura normal de trabajo después de unos pocos kilómetros de marcha. El aceite caliente es más fluido y la marcha ayuda a levantar las impurezas. El aceite correrá con mas facilidad si quita usted el tapón de lle-nado en la parte superior del motor.

Provéase de un recipiente para el aceite usado (la mayoría de los motores de coches pequeños contiene tres litros, poco

mas o menos) y preparase para un trabajo sucio. Échese bajo el coche y con la llave quite el tapón de descarga del carter. Comience a cambiar el filtro mientras el aceite esta corriendo, pero instale el elemento de repuesto cuando el motor este vacío. Para volver a llenar, limpie primero de “pelillos” de metal el tapón de descarga (algunos tapones son magnéticos para recoger desperdicios) y vuelva a atornillar este tapón. Vierta el suficiente aceite para llegar a la raya de “lleno” de la varilla. Ponga en marcha el motor y manténgalo en funcionamiento



durante unos minutos para dar tiempo a que el aceite llene el filtro y los conductos del bloque de cilindros. Detenga el motor, deje que el aceite se pose durante un par de minutos y vuelva a comprobar la altura con la varilla. Ponga mas aceite para llegar al nivel si es necesario. Finalmente, asegúrese de que no hay fugas de aceite alrededor del filtro o del tapón. Si las hay, apriételos.

CLASE DE ACEITE

La compra del aceite que vaya usted a poner al motor no ofrece dificultades mayores. Hay muchas marcas, pero el producto es muy semejante, con tal que las indicaciones sobre viscosidad, aditivos, etc., sean idénticas.

En España, por lo general, el consumidor no suelen leer más indicación de calidad comprobada que el numero SAE (Society of Automotive Engineers), que indica la viscosidad: cuanto mas bajo es el numero, menos viscoso es el aceite. El aceite más viscoso, naturalmente es para verano, mientras que el menos viscoso es para invierno. Los multigrado llevan dos números entre los que oscila su viscosidad máxima y mínima.

Pero hay otra indicación que deben llevar los buenos aceites, que son las letras APISE. Las tres primeras corresponden al American Petroleum Institute, organización investigadora que formula las especificaciones mínimas para un buen aceite. Un aceite que cubre tales especificaciones debe proteger a un motor en todas las condiciones. Los "estándar" exigidos por el API aumentan a medida que mejora la tecnología. Por ello se modifica el código con nuevas letras. De 1.968

a 1.971, el código era APISD. En 1.972 se cambio al actual APISE, que a su vez, da paso a las nuevas siglas, ya en circulación APSF. Las compañías mantienen, por supuesto, que su aceite es el mejor, pero el comprador encontrara pocas diferencias con tal que lo compre lleve la garantía del APISE. Se supone, evidentemente, que todos los aditivos actualmente necesarios para el buen funcionamiento del motor van en cualquiera de estos aceites.

COMO FALSIFICAR TICKETS DE METRO.

Esto es válido para los sitios en los que en los billetes de metro o autobús, de varios viajes, te marquen con tinta los viajes que lleves gastados.

Bien, podemos ver en el dibujo, como tenemos un billete, del cual las medidas pueden varias, pero básicamente

consta de un lado en el que pone información sobre el billete, la empresa, etc.

y por el reverso, nos encontramos con la cara que nos interesa, aquí hay una banda magnética, que es la que lee la máquina para saber los viajes que te quedan, y dos costados en los que se nos marca con una tinta los viajes que llevamos gastados.

La falsificación consiste en poner un trozo de papel de liar, postick, celofán, etc. Algo que abulte poco y que tape la parte donde se nos marca la tinta, pero ojo, sin tapar la banda magnética.



Esta técnica la empezaremos a utilizar, por ejemplo, si tenemos un billete de 10 viajes, cuando hayamos gastado uno. Después de que este único viaje este marcado en el billete, colocaremos nuestro trozo de papel, para impedir que el resto de viajes queden marcados con la tinta en el billete. Podremos utilizar los otros diez viajes, hasta que agotemos el billete. Una vez que éste esté agotado, quitaremos el trozo de papel, con cuidado de no producir deterioro en el billete. Nos quedará un billete de diez viajes, en el que solo se ha marcado uno de ellos con tinta. Ahora, tenemos que pasarle un imán, normal y corriente, a la banda magnética para desimantar la información que viene en ella, y solo tendremos que acudir a una taquilla, alegando que lo hemos comprado hace nada, y solo hemos gastado un viaje,

y no nos funciona. Esto es algo habitual, ya que lo puedes llevar cerca del móvil o algo con imán, y puede haberte pasado. La taquillera, lo comprobara, y lo examinara, así que ojo con dejar cualquier huella, y ojo con no pasarle el imán, ya que entonces nos habrán pillado in fraganti. Si todo ha salido bien, la taquillera, nos hará un billete con los viajes que faltaban del billete, es decir, con 9 viajes.

UN PAR DE CONSEJOS

No seas tan capullx de irte a cambiar siempre a la misma estación de metro. Aunque no te salga tan rentable, no lo entregues nuevo para hacer el cambio, al menos pica uno sin el “truquillo”.

Cuando te devuelvan otro metrobús nuevo, esta vez te pondrá la palabra CANJE, o sea que si con el cambiado también haces el truco, van a saber que anteriormente ya cambiaste el metrobús.

Compañerx de viaje, sin más, te animamos a que lleves a cabo esta idea, y a que rule esta pequeña

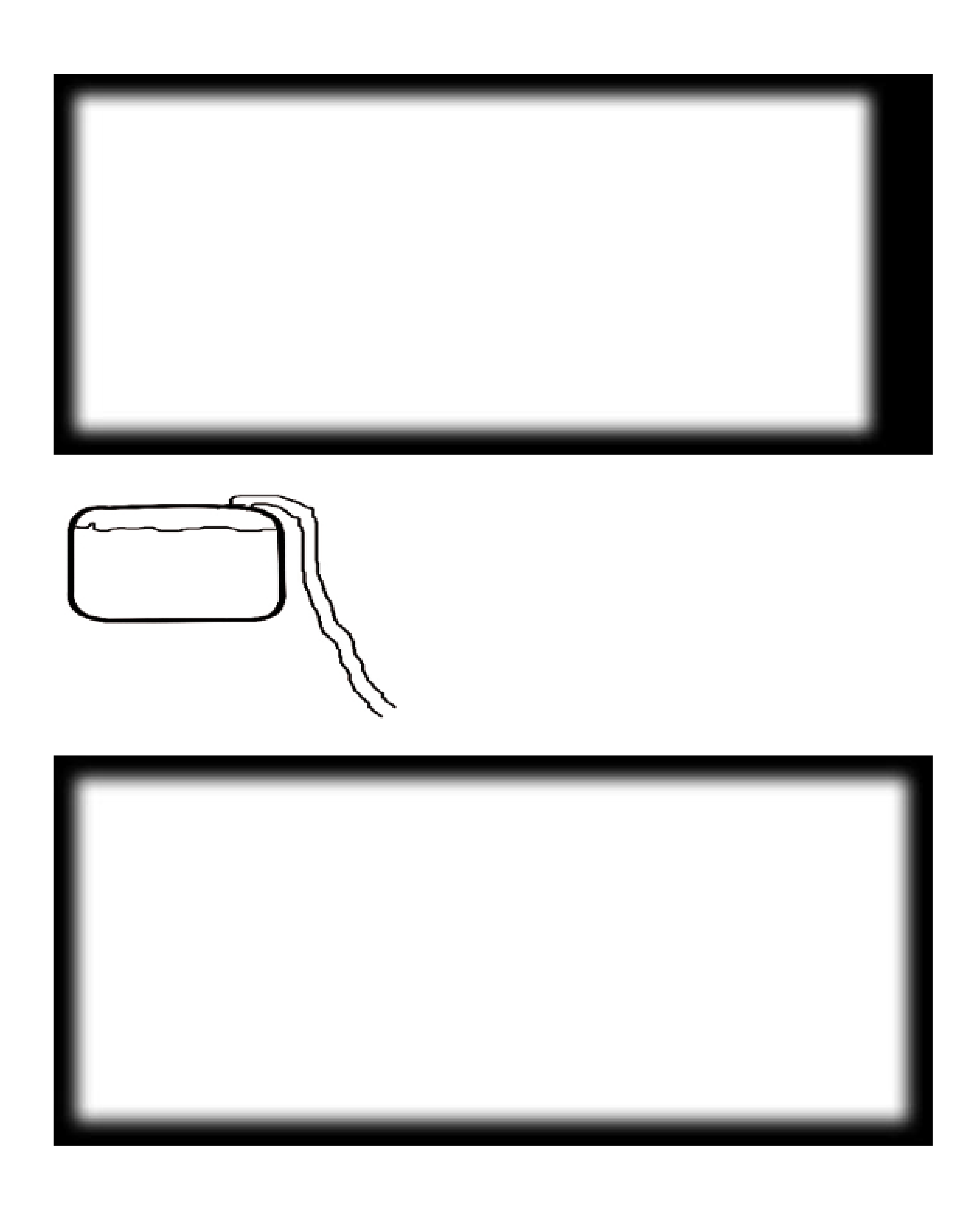
“solución” entre todxs tus colegas. Aunque siempre queda el modo de toda la vida, colarte por todo el morro sin tantas remilgaciones.

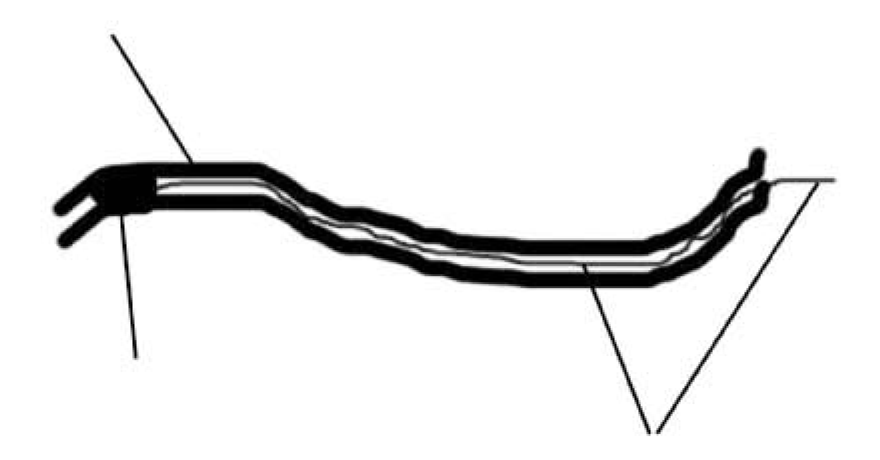
Como conseguir diesel:

En primer lugar lo que tenemos que tener en cuenta es que nuestro automóvil tenga el mismo tipo de combustible del que lo vamos a recuperar, es decir, que nuestro automóvil sea diesel, ya que en los vehículos donde los vamos a conseguir utilizan diesel.

Las cuestiones a tener en cuenta a la hora de elegir el vehículo del cual vamos a recuperar el combustible son el

que este en un buen lugar situado, donde no pase nadie y tengamos algo de tiempo para hacerlo. También hay que tener en cuenta que algo de ruido haremos (sobre todo si el depósito tiene llave y tenemos que forzarlo). Los vehículos a elegir pueden variar desde ciertas máquinas de obra, camiones de obra, camiones de pequeño reparto, hasta trailers de grandes dimensiones. A la hora de elegirlo, tendremos que pensar que cuanto más diesel necesitemos más grande deberá ser el depósito, por ello lo más fácil son los trailers. Claro que esto conlleva el que normalmente los depósitos de los trailers tienen llave, y tendremos que forzarlo, y también hay que tener en cuenta que aunque el depósito sea grande, no tiene porque estar lleno, ok?. En las máquinas de obra es más fácil ya que no suelen tener llave, pero la cantidad de combustible que suelen tener es menor, veremos según nuestras necesidades. También hay que tener en cuenta que el diesel de la maquinaria y tractores es de color rojo, y si los perrxs del estado nos cogen con este tipo de diesel intentarán denunciarnos, a no ser que demostremos que no es robado. En la práctica tiene el mismo consumo que el diesel normal, y no hay ningún problema para el motor. Si al final elegimos un camión trailer o algún otro vehículo que el depósito tenga llave, tendremos que forzar el tapón. Existen distintas formas con ganzúas caseras, o incluso con la típica varilla del aceite de un Renault 11, es la típica que se utiliza para abrir algunas marcas de coches metiéndola por la ventanilla. Si ves que no tienes maña o no consigues forzar la cerradura con estas técnicas tendrás





que hacerlo a lo bestia. No suelen ser unos tapones muy complicados simplemente necesitarás un buen juego de destornilladores que no tengan mucho valor, ya que pueden partirse, e incluso alguna palanca pequeñita. Solo tendrás que ir metiendo las puntas de los destornilladores por los bordes del tapón e ir levantando, ayudándote con varios destornilladores y haciendo palanca, al final saltará. Una vez que tengamos el tapón abierto, ya sea de una máquina de obra o cualquier tipo de camión, llega la hora de recuperar el combustible. Existen distintas maneras de hacerlo: **1.-** La más normalizada es la de hacer vacío con una manguera. Lo que se suele llamar chupar, claro que de esta manera se suele tragar algo de diesel y no es muy bueno para el estómago. El DEPóSITO

MANGUERA

Desde este punto tendrás

que hacer el vacío.

grosor del chorro dependerá del grosor de la manguera que utilices, en mi opinión personal es mejor utilizar una manguera gorda, ya que se llenarán antes las garrafas; claro que a la hora de hacer vacío te costará más con una manguera de mayor diámetro. Es ley física y muy

importante que siempre coloques un extremo de la manguera dentro del nivel de diesel, puedes meter un palo en el depósito para ver como esta de lleno. Y el otro extremo siempre tiene que estar por debajo del nivel del depósito, para que cuando hagas vacío, la gasolina siga cayendo por su propio peso y no se corte el chorro. No mover mucho la manguera ya que también puede entrar aire y cortar el chorro y tendrías que volver a chupar. Puedes usar varias mangueras a la vez para ir más rápido.

2.- Otra forma de hacer vacío con la manguera es el método de la esponja. Se asemeja en funcionamiento al de una jeringuilla. En un extremo de la manguera colocarás una esponja atada a MANGUERA

ESPONJA

CUERDA

una cuerda, esta cuerda irá por dentro de la manguera y saldrá por el otro extremo. Debes tener en cuenta que las paredes de dentro de la manguera sean lisas y que la esponja entre bien en la manguera y se deslice con facilidad tirando por el otro extremo de la cuerda. Es simple, como si construyeras una jeringuilla a gran escala. Cuando la tengas bien hecha y hayas hecho pruebas



primero con agua y una garrafa o algo para ver que tal, solo tienes que ir al vehículo e introducirla dentro del depósito y tirar de la cuerda. Al igual que en el otro caso, coloca el

extremo que está fuera del depósito por debajo del nivel del otro extremo para que la gravedad actúe.

3.- Existe otra manera que puedes intentar primero en casa para probar, es basándose en las formas anteriores y las propiedades físicas. Solo tienes que taponar metiendo un dedo en un extremo de la manguera y por el otro extremo llenar el interior de la manguera de agua u otro líquido. Si la manguera esta llena de liquido y tu la introduces en un depósito al querer expulsar el liquido que hay dentro, se tendría que llenar con aire, pero como el extremo está dentro del depósito empieza a aspirar el diesel, esta es la forma más aparatosa, pero según tus necesidades puedes elegir.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Siempre debes tener en cuenta que estas haciendo algo ilegal. No es un falta administrativa como robar en un super, es un delito, robo con fuerza (más aplicable si has forzado el tapón), así que intenta ser muy discretx, no hacer ruido y elegir bien el lugar, que no sea una obra o polígono vigilado; lleva gente que este fichando si viene alguien e intenta hacerlo en el menor tiempo posible. Que no te pillen…

skating

Parece que las autoridades locales están proporcionando parques de skate para los jóvenes, probablemente por la popularidad que, nos guste o no, está alcanzando este tipo de patinaje. El asunto es que cuando se pase de moda y este tipo de “deportes extremos” no atraigan a nadie, muchos de estos parques cerrarán y tendremos un montón de parques inservibles. Una vez más, tendremos que crear nuestras propias formas de recreo. Esta es una de las razones por las que he decidido volver a publicar este artículo que ya salió

en la revista Skateboard!. También va dirigido a quienes no vivan cerca de los lugares favoritos de patinaje y a quienes quieran pasar un buen rato.

De todas maneras, ¿cuándo fue la última vez que alguien ha visto una rampa decente?. O hazlo o muere [esto es un juego de palabras. D.I.Y. quiere decir hazlo tú mismo, pero se pronuncia igual que "die", que quiere decir muere].

Un avezado conocedor de asentamientos urbanos no tendrá problemas en montar una rampa de este tipo. Sin embargo, merece la pena gastarse el dinero en clavos anulares (de los que tienen estrías para agarrarse a la madera), y también un pegamento decente. Si no haces la rampa demasiado grande, el resto de los materiales pueden salirte gratis. La estructura básica de la mayoría de las rampas de madera es la que tiene tablas de transición. Estas son las planchas de madera que forman los laterales de la estructura, y sirven de apoyo de la rampa, además de controlar la curvatura de transición. Como las curvas suaves se pueden hacer fácilmente con una plancha de madera, esta es la parte más fácil de construir.

TAMAñO

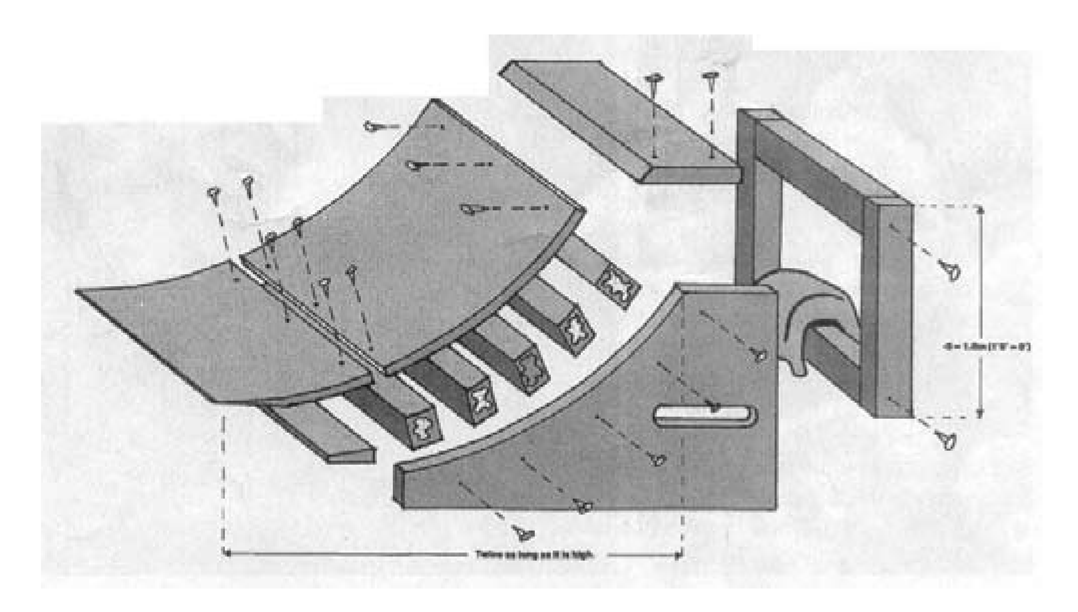
El tamaño de la rampa dependerá en parte del tamaño de plancha que puedas encontrar. Como regla general para una rampa de saltar, debe de ser el doble de larga que de alta, haciendo que se eleve progresivamente.

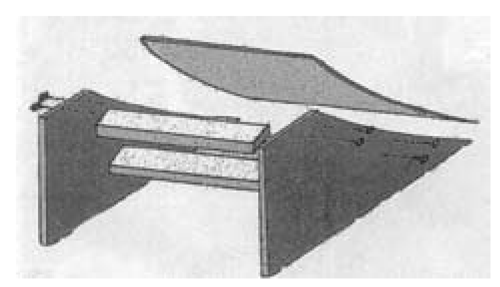
TABLAS DE TRANSICIóN

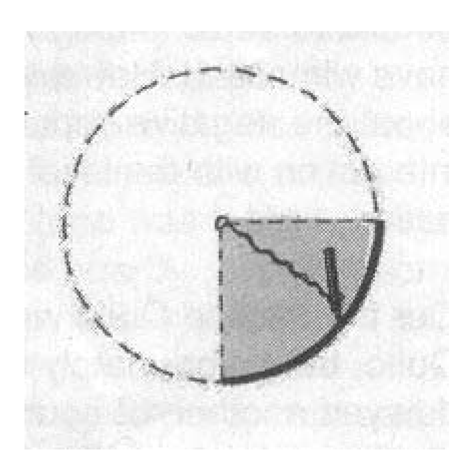
La plancha deberá tener al menos 11 mm. de espesor. Marca una pieza en el suelo, haciendo que la curva comience suavemente desde un punto dado, de manera que no te cause un frenazo cuando llegues patinando a la rampa. La pared de la rampa se puede dibujar con lápiz y cuerda, a

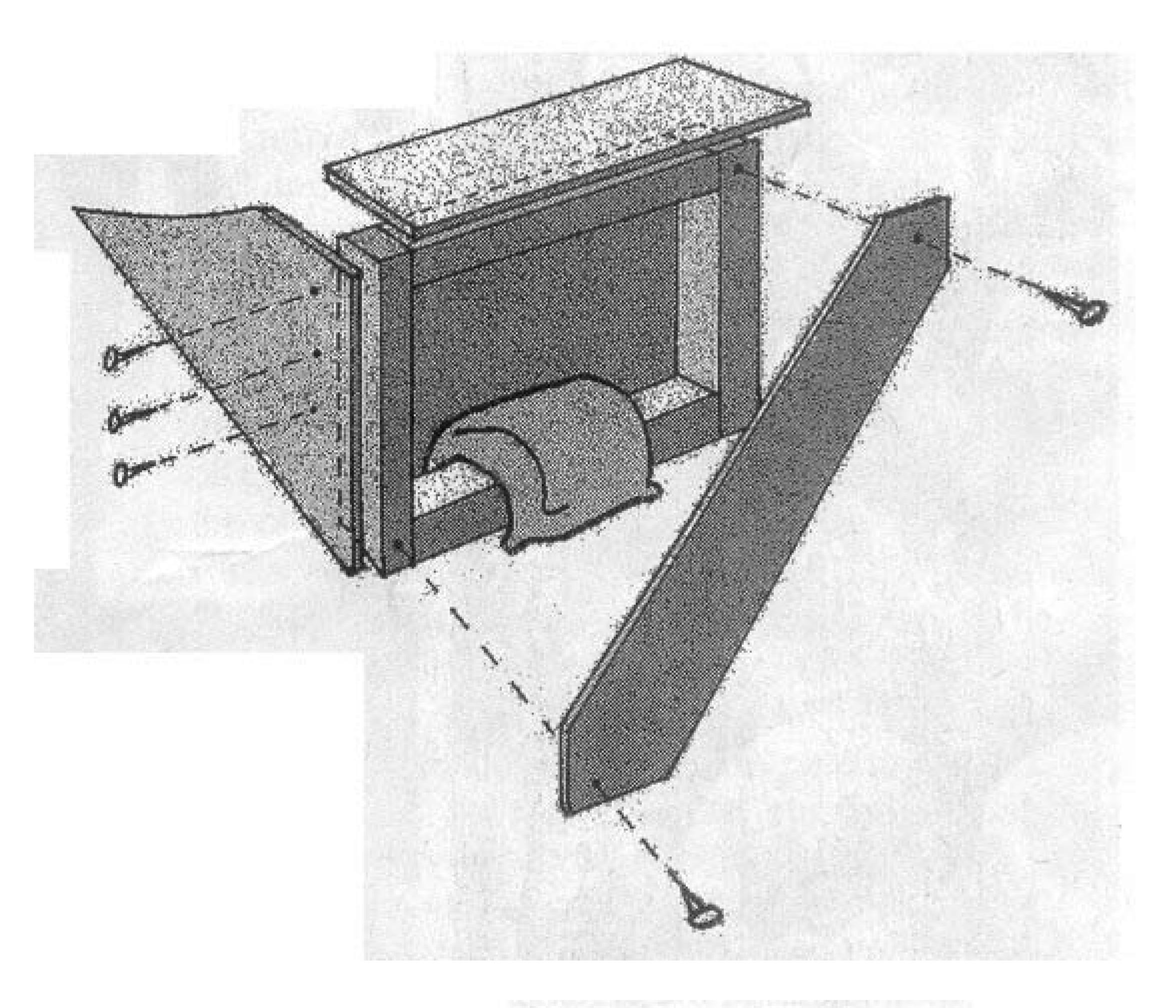
modo de compás, pero también la puedes dibujar mientras alguien dobla una tabla fina de madera.

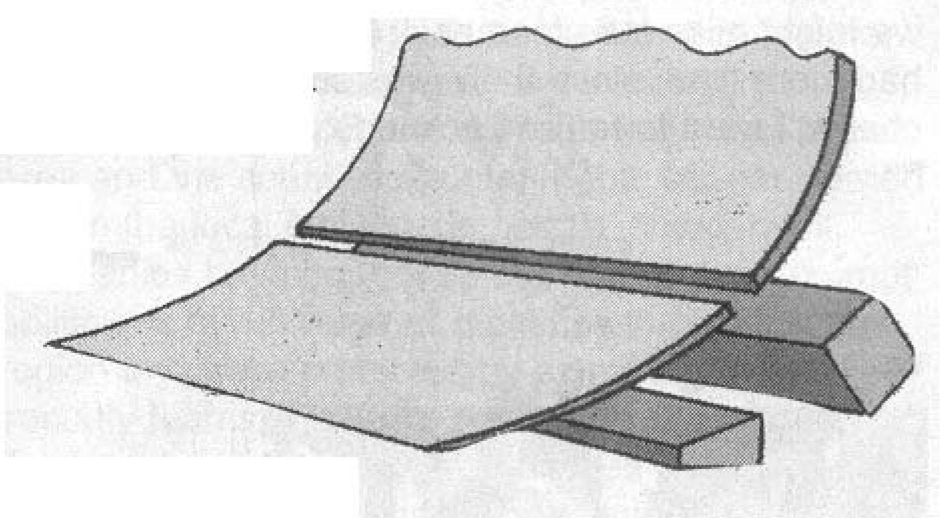


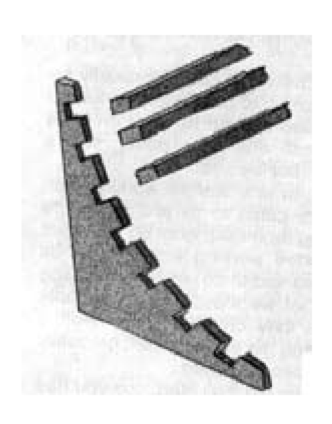












MADEROS DE SOPORTE DE TRANSICIóN

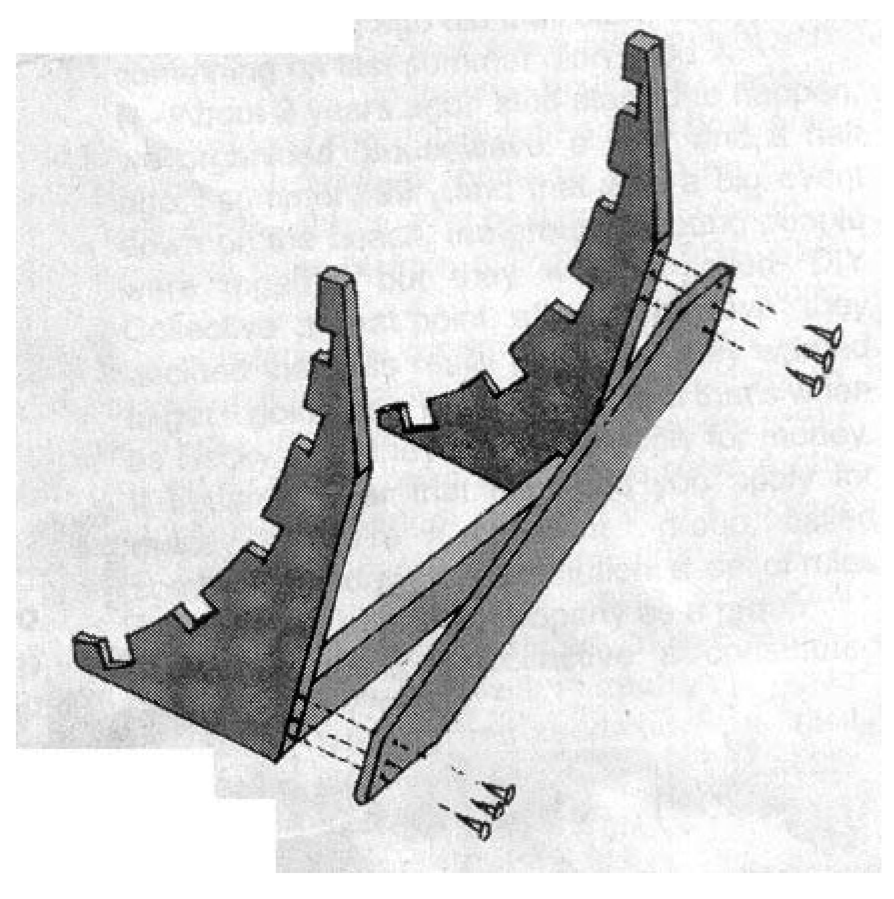
Corta el primero con una sierra, el cual te servirá de patrón para marcar otros maderos. Los soportes de apoyo tienen que ser aproximadamente de 80x50mm de lado para una rampa pequeña, y de 100x50mm si el ancho de la rampa es mayor que el de una plancha de aglomerado (1,25m). Para una rampa muy pequeña, solo necesitas pegar y poner clavos o tornillos a los maderos, después de haberlos cortado exactamente a la misma longitud (estos van entre las tablas de transición), e irán alineados con la superficie curvada. El borde más ancho de los maderos debe formar un ángulo recto con la superficie de patinaje. Si los cortas más grandes, puedes hacer muescas en la superficie curva de las planchas y colocar en ellas los maderos. Merece la pena tener unos trozos pequeños de madera por si haces los cortes muy profundos o muy anchos, y así poder calzarlos.

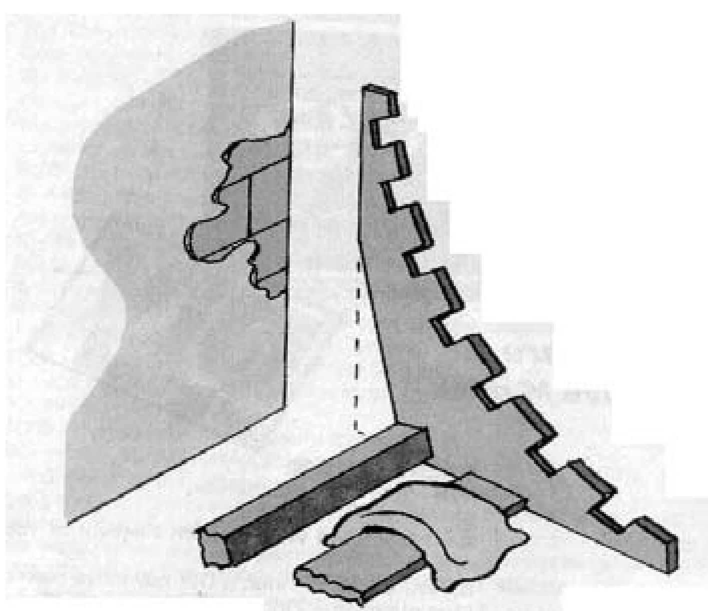
SUJECIóN DE LA ESTRUCTURA

En la parte trasera puedes poner cualquier tipo de madera que sea suficientemente larga. Corta los trozos a la medida y cuando estés seguro de que sirven, pon mucho pegamento en las juntas y une las partes. Antes de que el pegamento se seque, mide la distancia diagonal de una esquina a otra, 77

1 – 2m (3' – 6')

Same length as the height.





usando una cuerda o una regla, para asegurarte de que son idénticos; esto asegurará que la parte trasera del armazón

forme un ángulo recto. Dale golpes para que quede recto, y después clava la pieza, que puede ser un trozo viejo de cualquier plancha de madera. Las planchas de aglomerado son buenas, por ejemplo.

SUPERFICIE

Ahora necesitas una superficie de patinaje. Una plancha de 9mm está bien para una rampa pequeña. Básicamente es lo que ya tienes, y el espesor solo depende de la facilidad que tengas de curvar la madera. Es una buena idea pegar toda la superficie y ponerle tornillos (o clavos con estrías) excepto en una pequeña sección de la parte de abajo. Esta sección deberá de tener un borde afilado que se sujete al suelo, y merece la pena que esta sección esté instalada con tornillos para poderla cambiar cuando se deteriore. Haz que coincida con un soporte de transición para que no se mueva mucho. Remacha bien los clavos, de manera que queden bien metidos y no sobresalgan, para evitar cualquier daño. No pasa nada si la tabla de patinaje sobresale por los lados.

PLATAFORMA

Si decides hacer una rampa, la plataforma debe hacerse con una plancha de madera de más espesor. Nota: El borde trasero de la rampa estará rebajado, de manera que el borde superior de la plancha de patinaje haga buen contacto con la pared. Pon la tabla de transición contra la pared en la que piensas colocar la rampa para comprobar que haga buen contacto. Haz un corte en la parte de abajo y de atrás de la tabla de transición para salvar cualquier deformidad que haya en la parte baja de la pared. Los maderos que pongas en la parte inferior deberán ser planos, de manera que puedas poner en ellos bolsas de arena o piedras que mantengan la rampa bien sujeta.





PIENSA

No sigas estas instrucciones al pie de la letra, porque obviamente no se dan medidas exactas. Trata de encontrar buenas maderas. Ponlas contra una pared y trata de adaptar tu diseño a las circunstancias. Piensa bien en cómo van a cuadrar todas las piezas.

CONSEJOS

Para cortar las piezas a la misma longitud, corta una primero y sírvete de ella para cortar las demás. Comprueba las medidas antes de hacer los cortes. “Mide dos veces, corta

una” es la regla. Si tienes dudas, pon la pieza en el lugar al que va destinada. No es recomendable que hagas la rampa muy grande si vas a ir cargado con ella de un lugar a otro. Si las rampas de pared son muy grandes, no conviene trasladarlas mucho, pues eso las estropea. No esperes que duren para siempre.

Conténtate con algo simple, y sigue buscando buenas maderas para la próxima rampa.

79





80

indumentaria

HAZ TUS PARCHES

PARCHES A MANO

RODIGRAFIA

CHAPAS

tatuajes

costura

tintes naturales

tintes diy

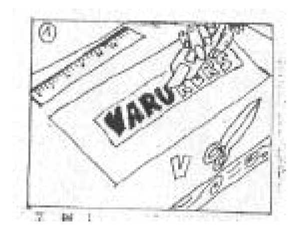
imperdibles

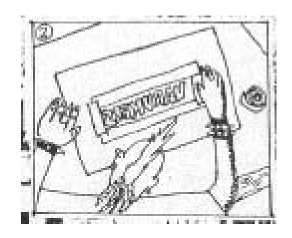
levantar pelos

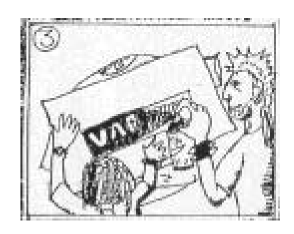












HAZ TUS PARCHES!

Si no tienes contacto con la serigrafía, hay una manera bastante sencilla de currarte los parches que se te ocurran o los que más te molen. Necesitarás papel cebolla, un cúter, algo de cartón, una regla, cinta aislante y un spray de pintura (si tienes varios, puedes hacerlo a varios colores).

Procura que las letras no sean muy complicadas, porque si no será difícil que el dibujo salga nítido. Fotocopia o crea las

letras al tamaño que te parezca. Luego, cálcalas en el papel cebolla y, después, recórtalas con el cúter (y con mucho cuidado!!). Luego mides lo que sería el parche y, con esas medidas, recortas el cartón (mejor utilizar formas geométricas, como el cuadrado).

Ahora, pegas el papel cebolla en el cartón con cinta aislante por detrás y ya tienes una plantilla en la que aplicar el spray, para luego aplicarlo en la tela. Para los dobles colores, sólo tienes que tapar la parte a la que quieres aplicar el otro color con cartón.

PARCHES A MANO@

Lo que tienes que hacer es fotocopiar la lámina que quieres convertir en parche. Asegúrate de que se fotocopie lo más oscura posible. Ahora coge pegamento de barra y unta una capa algo gruesa del mismo, encima de la imagen. Pon el pedazo de tela encima y mételo entre las hojas, en medio de un libro viejo, y haz presión sobre el mismo. Deja secar por uno o dos días. Cuando esté seco, mételo en agua y déjalo remojando un par de horas. Cuando esté listo, saca el parche del agua y empieza a sacar el residuo del papel con tus dedos. Mételo en agua mientras vas haciendo esto.

nOtA: Los parches de aquí abajo son serigrafiados.





82

RODIGRAFiA

La rodigrafía es un método fácil, económico, personalizado y divertido para hacerte tus propias camisetas, sudaderas, parches......y sin colaborar con el consumo y la venta de tus ideas, ya que hay gente que vive de ello (sin incluir, por supuesto, a las distribuidoras y colectivos que venden material para subvencionar sus actividades).

PARA HACERTE TUS PROPIAS CAMISETAS NECESITARáS

* Un dibujo impreso en forma de plantilla (si no sabes cómo hacerlo, hay programas como el Photoshop que te lo hacen).

* Papel resistente (acetato, fundas de plástico, radiografías o lo que tengas...).

* Papel de calco.

* Boli, cúter, y un rodillo (mejor pequeño) de esponja.

* Pintura (para textil, preferentemente). Quizá éste pueda ser el material más difícil de encontrar, pero lo puedes conseguir en cualquier tienda especializada en serigrafía.

* Tela, camisetas, o cualquier sitio donde te quieras pintar (en una chupa, un vaquero...).

CóMO HACERLO

pASO 1: Calca el modelo en forma de plantilla en el papel resistente, con el papel de calco o con la técnica que prefieras.

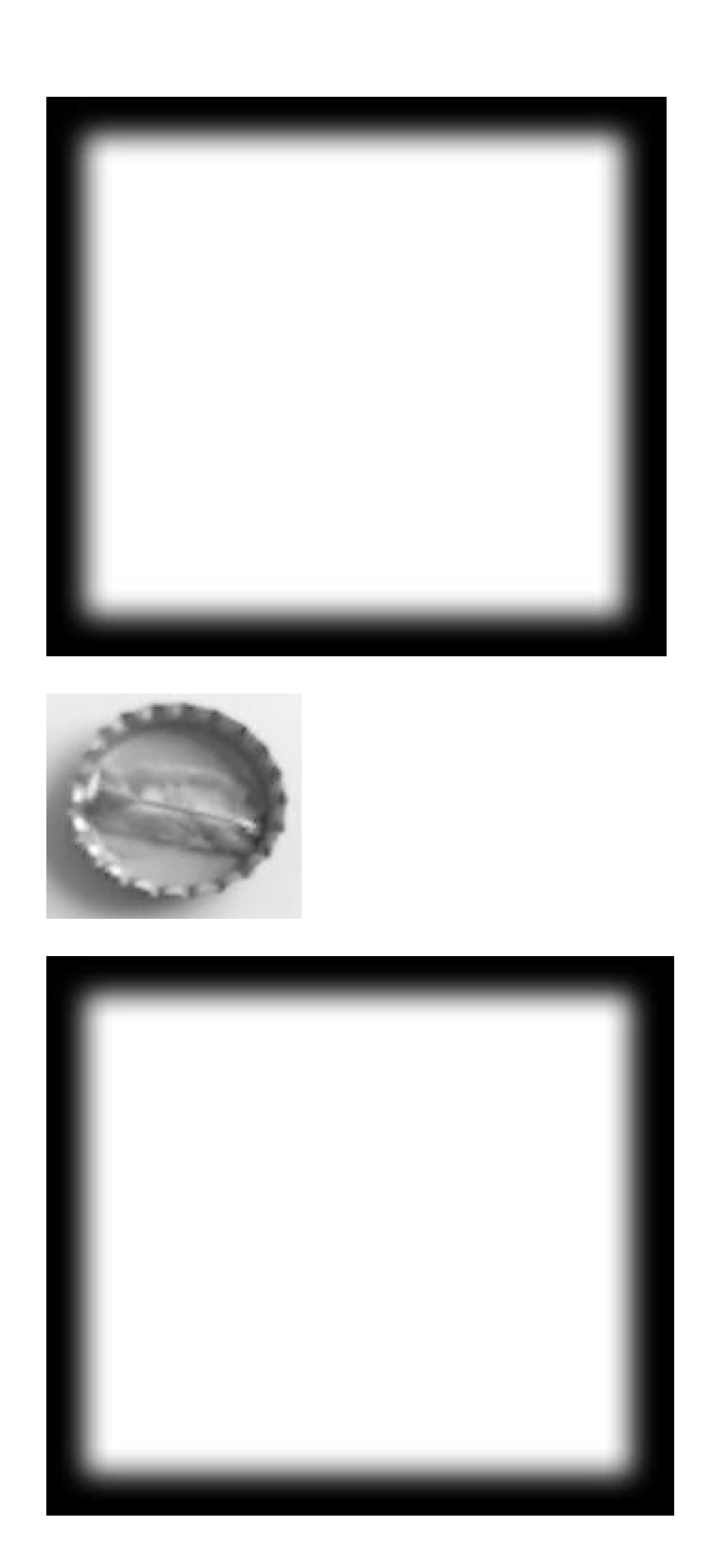
pASO 2: Recorta con el cúter el modelo del papel resistente.

pASO 3: Una vez tienes la plantilla hecha, moja el rodillo en tinta (poca cantidad) y escúrrelo bien. Pásalo por encima de la plantilla sujetándola bien, para que no se mueva. Es preferible coger poca pintura y pasarlo varias veces, que coger mucha y echar todo el pegote.

pASO 4: Retirar la plantilla y dejar secar.

pASO 5: Cuando esté seca la tinta, plánchalo con una tela encima para fijar la pintura y evitar que el dibujo se quite.Disfrutad de la experiencia de vuestras camisetas D.I.Y







CHAPAS:

Necesitas chapas de estas de la cerveza o refrescos, silicona y un imperdible.

Coges la imagen que quieras cuya medida coincida con la chapa y la pegas con pegamento. Después cogemos silicona y la juntamos en la parte de debajo de la chapa y colocamos el imperdible.

Si quieres puedes pintar el resto de la chapa con el mismo color que la imagen.

tatuajes

Son super chulos. Ellos te liberan y puedes hacerlos por ti mismo o compartir la experiencia con un amigo. Esta clase de tatuajes no son para todo el mundo, solo para malnacidxs locxs, entonces piense con cuidado antes de hacerse daño y tome las medidas y precauciones debidas.

USTED NECESITARá

1- Alfileres de gancho de tamaño medio o un imperdible. **6-** Cuchilla de afeitar.

2- Tinta china negra, o de cualquier otro color. **7-** Buena luz.

3- Un tapón de una botella.

8- Una pluma.

4- Papel higiénico.

9- Pomada para curar tatuajes.

5- Taza con agua.

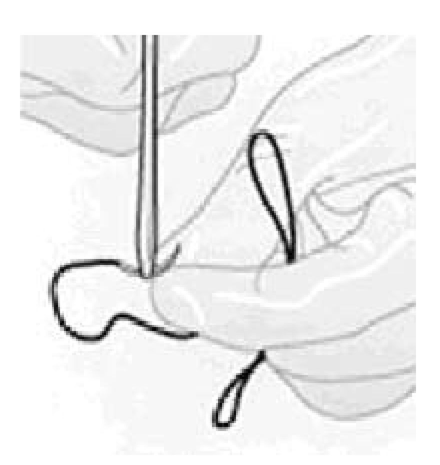
10- Un diseño que no sea muy difícil.

Lávese y aféitese el lugar donde se va a tatuar y las manos. Píntese el diseño con un rotulador y asegúrese de que es como lo quiere. Doble el alfiler dejando un ángulo de 90º así será más fácil de sostener. Sujete el final del alfiler y ponle en una llama hasta que tome un color anaranjado; esto lo va a esterilizar. Intente dejarlo sobre un trapo limpio. Vierte la tinta en el tapón y baña la pluma en la tinta. Ponga un poco de tinta sobre el dibujo. Con cuidado vaya poniendo puntitos de tinta sobre el dibujo. Con el alfiler vaya raspando todas las líneas y rellenando de tinta ayudándose de un trozo de papel, hasta que toda la superficie arañada haya sido cubierta. A su vez vaya limpiando toda la tinta restante de manera que usted pueda ver. Limpie el tatuaje y revíselo por si hay alguna mancha. Lávelo con jabón beba y aplique pomada para curar tatuajes. Cure el tatuaje varias veces por día durante un par de semanas, en 4 o 5 días el tatuaje habrá cicatrizado como cualquier otra herida, y listo, ¡a fardar con tus amigxs!.

Se pueden utilizar 3 agujas sobresaliendo con diferente longitud (1/2 mm. más cada una) atadas con hilo formando un pequeño manojo que introduciremos en la carcasa de un bolígrafo. Este es el método del “palillero”. Le ahorrará tiempo al ser 3 las agujas que se mojarán en un tintero.

Introducirá mayor cantidad de tinta en la piel al quedar la gota de tinta entre las 3 agujas.





COSTURA.

En cada confección hay que elegir la costura más indicada para trabajar con rapidez y facilidad y obtener un buen acabado. Estas instrucciones van dirigidas a una persona diestra, si la persona es zurda debe invertirlas. Empiece y remate todas las costuras a mano con un doble punto atrás, oculto en un pliegue interior si es preciso. Empiece y remate las costuras a maquina invirtiendo la dirección del punto o pasando la hebra del revés atándola con firmeza a la hebra inferior.

PESPUNTE Y PUNTO ATRáS

El pespunte sirve para hacer costuras a mano y para empezar a rematar los hilos. El punto atrás se utiliza para insertar cremalleras a mano. Trabajando por el lado derecho para insertar cremalleras con punto atrás y con los derechos encarados para pasar costuras a pespunte, se pincha la aguja y se vuelve a sacar 2 o 3 mm más allá de la línea de costura. Se vuelve a pinchar en el punto de partida

(pespunte) o bien retrocediendo 1 o 2 hilos del tejido (punto atrás) y se saca la aguja avan-zando 2 o 3 mm, se prosigue de este modo, siempre clavando la aguja mas atrás y sacándola hacia adelante. Las puntadas se superponen así por el revés, pero forman una línea continua (pespunte) o una fila de puntos (punto atrás) por el derecho.

HILVáN DE SASTRE

Sirven para marcar puntos de unión en el género después de cortarlo y antes de desprender el patrón. Ponga hilo de hilvanar doble, de un color que contraste con el tejido. Pase 2 pequeñas puntadas cogiendo todas las capas de tela y papel, formando un lazo entre las puntadas. Corte el hilo dejando los extremos largos. Desprenda el patrón y corte el hilo entre las capas de las telas.

HILVáN Y BASTILLA

El hilván sirve para sujetar dos piezas de tela antes de pro-

bar y pasar maquina. La bastilla se utiliza para los frunces,

bordados y costuras decorativas. Asegure el hilo con un pes-

punte y pase la aguja varias veces hacia el revés y el derecho del tejido, con puntadas uniformes de 2 a 3 mm de distancia

para las bastillas y de 10 mm para los hilvanes. Remate con

un punto atrás.

EMBASTE DIAGONAL

Sirve para sujetar dos capas de tela encaradas antes de plan-

char. Asegúrese el hilo con un punto atrás y pase una serie

de puntadas de ángulo recto con el canto de la tela, a distan-

cias iguales. Las puntadas quedarán diagonales por un lado

y rectas por el otro.

PUNTO OCULTO (PARA EMBASTES Y DOBLADILLOS)

Se utilizara un punto oculto en lugar del embaste normal para encarar telas de cuadros y rayas. El punto oculto se aplica también a dobladillos y para unir 2 dobleces con una costura invisible.

Trabajando por el derecho de la labor, remeta hacia adentro del margen para costuras de una de las piezas. Situé y prenda con alfileres el pliegue sobre la otra pieza de la tela, de modo que el dibujo coincida. Asegúrese el hilo con un punto atrás, deslice la aguja por dentro del pliegue superior y



luego por la pieza de tela encarada, con puntadas iguales cuando se trate de dobladillos o costuras invisibles. Se alternarán puntadas uniformes en cada pieza de tela.

PUNTO ESCAPULARIO

Sirve para unir a mano las vistas al género o para fijar dobladillos sencillos cuando se desea un acabado plano. Trabaje de izquierda a derecha dando una pequeña puntada

horizontal en la capa superior y luego otra en la capa inferior, intercaladas. No hay que tirar demasiado el hilo.

DOBLADILLOS

Para remeter cantos sin pulir y cuando se necesita una costura mas fuerte que el punto oculto.

Trabajando de derecha a izquierda pase dos puntadas hacia atrás por el borde. Prenda una pequeña puntada recta en la capa única de abajo y luego clave la aguja en diagonal y hacia arriba por el borde del dobladillo 5mm mas adelante

PUNTO HUECO

Para dobladillos en los que el canto esta pulido pero no necesariamente remetidos hacia adentro.

Pase un hilván a 5 mm del canto y levante este hacia arriba a lo largo del hilván. Prenda una pequeña puntada a través del borde del dobladillo y tome entonces uno o dos hilos de la tela inferior.

Prosiga a lo largo del borde con puntadas flojas.

SOBREHILADO Y REPULGO

El sobrehilado sirve para pulir cantos a mano y el repulgo para unir bordes y puntillas a mano.

Trabaje de derecha a izquierda con puntadas diagonales limpias por el borde, uniformemente espaciadas e iguales.

PUNTO DE FESTóN

Se utiliza como remate decorativo. Trabajando de izquierda a derecha con el canto hacia usted, pinche la aguja en la tela a 5 o 6 mm del borde. Pasando el hilo hacia delante,

vuelva a pincharla en el mismo sitio. Pase el hilo hacia delante y clave la aguja 5 o 6 mm mas adelante. Dejando la lazada bajo la aguja, tire el hilo de modo que la lazada quede en el borde.

PUNTO DE OJAL

Para hacer ojales a mano, Haga el punto apretado y compacto, con el borde mirando hacia delante.

Trabaje de derecha a izquierda formando una lazada limpia sobre cada puntada. No tire demasiado el hilo pues el borde se fruncirá.

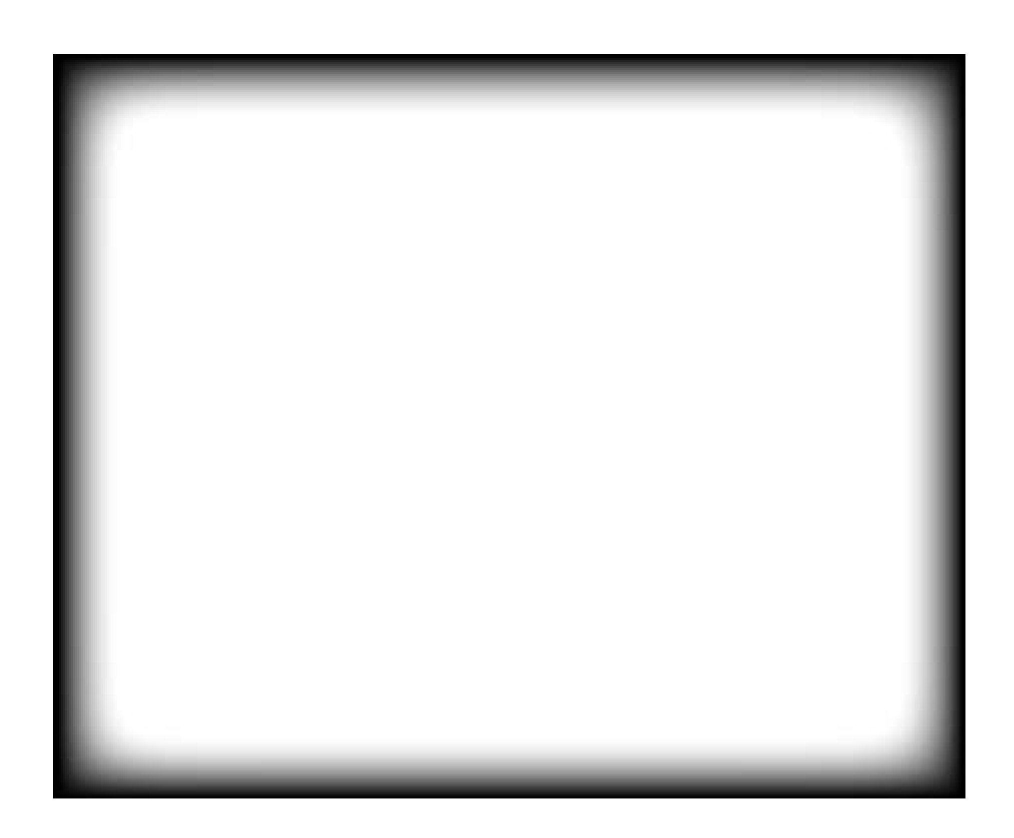
PUNTO DE CADENETA

Es el punto normal de la maquina que se utiliza en casi todas las costuras. Siga las instrucciones de la maquina para corregir longitud y tensión del punto y ensaye siempre con un retazo antes de empezar la labor. Si no esta acostumbrada a coser a maquina, practique costuras rectas y curvas sobres retales de tela que le sobren

COSTURAS DE REFUERzO

Pase una costura de refuerzo para evitar que los cantos, en especial curvos, se deshilachen antes de coser a maquina, afuera del hilván de prueba en la dirección del hilo. Pase una costura de refuerzo para sujetar dobleces a 3 mm. de la lineal del pespunte antes de volver la pestaña del revés.







86

COSTURA ABIERTA PESPUNTEADA

Es decorativa y se consigue abriendo los bordes de la costura normal y pasando sendos pespuntes a cada lado de la misma y a igual distancia. El pespunte puede pasarse a mano o a maquina.

PUNTO EN zIG-zAG

Es un punto a maquina que sirve para pulir los cantos y también para decoración. Pruebe la longitud y la amplitud del punto en un trozo de tela vieja. Mantenga el punto recto al rematar bordes situando el borde del tejido en el centro del prénsatelas.

TINTES NATURALES

TINTES NATURALES PARA TELAS

Como sacar tintes naturales y, claro esta, no contaminantes. La naturaleza nos da muchas plantas de las que podemos sacar colores así que compañeros: ¡atentos!.

plAntAS silvestres

color del tinte parte de la planta Girasol

Amarillo

Flores

Frambuesa silvestre

Rosado

Bayas

plAntAS en tiendas

color del tinte parte de la planta Cebolla

Amarillo claro

Cáscaras

Arándano

Azul

Bayas

Planta del girasol

Azul

Semillas

Remolacha

Rosado profundo

Raíces

Espinacas

Verde

Hojas

TINTES NATURALES PARA EL PELO

-castaño:

Nogal (juglans regia): Da un tono castaño, da brillo y resistencia al cabello. Su preparación es fácil, coge dos puñados de hojas en un litro de agua y poner a hervir durante 1/2 hora, después aplicar en el cabello y dejar actuar unos 25 minutos. Antiguamente lo hervían con cerveza.

Nuez: Pon un puñado de cáscaras de nuez a hervir en un litro de agua enjuágate con el liquido dejándolo actuar una media hora, esto te dará un tono castaño y te ayudara a disimular las canas.

Salvia (salvia officinalis): 20g. de salvia seca con 20g. de té. Hervir con medio litro de agua des-





tilada durante 120 minutos. Colarla bien y añadir una copa de aguardiente. Guardar en una botella en un lugar seco y oscuro. Hacer aplicaciones diarias.

-Reflejos rojizos:

Ajo (Allium sativu): Poner 500g. de ajo y puerro a hervir en dos litros de agua, después enjuágue-se el cabello con este líquido después de haber sido lavado con jabón natural .

-cabellos rojizos:

Henna/alheña: esta sale de un pequeño arbusto llamado lawsonia inermes que se encuentra en áfrica y en la india. La henna penetra en la fibra del cabello tiñendo así también

parte de la raíz, además da brillo y salud al cabello. Se utiliza también para la caída del cabello, reduce la caspa y da mas vitalidad. Mezcla un poco de este polvo con agua caliente y úntatelo en el cabello déjalo de 1 a 5 horas según la intensidad que quieras de color.

-cabellos rubios:

Manzanilla (Matricaria officinalis): Esto proporciona tonos

dorados a las personas de cabellos claros. Mezcla 4 cucharadas de flores en medio litro de agua ponerlo a hervir

durante media hora después filtrarlo y enjuagar el cabello

después de lavarlo .

-Abrillantador de las canas:

Saúco (sámbucus nigra): Hervir un puñado de bayas en

medio litro de agua durante 30 minutos, después colar el

liquido y dejar actuar durante 15 minutos.

-para eliminar las mechas:

Té (magnolia sinensis): Mezclar 2 cucharadas de té por un

vaso de agua, filtrar y enjuagar después de lavar y dejar actuar durante media hora. Esto te dará un color uniforme

en todo el cabello.

TINTES DIY.

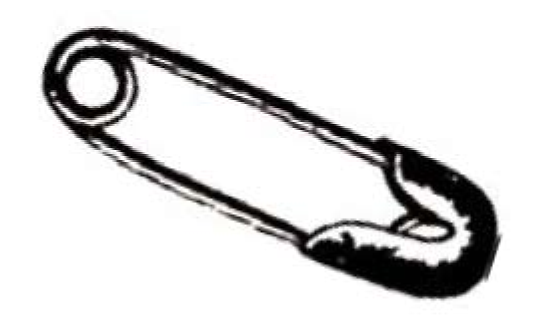
No sabemos hasta qué punto este método es menos tóxi-

co que usar tintes convencionales, pero vemos de interés incluirlo debido a lo económico que sale en comparación con comprar los tintes comerciales y a que es una manera alternativa de teñirnos los pelos sin tener que recurrir a productos de la industria cosmética, que usa en la mayoría de sus productos la experimentación sobre animales.

Lo primero que debes hacer es decolorar el cabello sobre el cual quieras tintar... esto lo puedes hacer con decolorante normal, con andina, que la puedes conseguir en farmacias y es un decolorante de vello, o con agua oxigenada. La movida es que estos dos últimos métodos son menos fiables y no decoloran tan a saco como con decolorante normal.

No conocemos ningún método alternativo para decolorar el cabello y la verdad es que, a nivel de coherencia ideológica, estos métodos se alejan bastante de nuestra visión del DIY, ya que son contaminantes y favorecen a industrias





cosméticas o farmacéuticas. Siempre está la opción de robar el decolorante y no darles beneficio económico a esa gentuza o dejarte los pelos de tu color y pasar de este articulo.

Bueno, para lo que es el tinte en sí tendrás que pillarte, en cualquier papelería, papel “pinocho”

(también es conocido como papel “crepe”); es el típico papel rugoso extensible de colores que usabas de peke en la escuela para hacer trabajos y cafrear. Lo puedes conseguir de mogollón de colores y el rollo sale tirao de precio (con un rollo tienes pa tintarte la ostia de veces). Eso sí, los que mejor tintan son los que sean de un color fuerte; por ejemplo el azul claro pilla mal, pero el azul oscuro intenso agarra muy bien. Una vez tengas el papel y el pelo decolorado, partes trozitos del papel cuyo color quieras tintarte. Calientas agua en un cazo y mojas un trozito en el agua caliente. Al mojarlo veras como desprende color con el agua; el truco está en no empaparlo, sino mojarlo lo suficiente como para que desprenda tinte y directamente aplicarlo sobre el pelo a tintar, frotándolo suavemente y apretando el cacho de papel para que le salga todo el tinte. Cuando este trozo ya no valga, pillas otro y continuas hasta ke tintes todo el cabello que tenías pensado, así de fácil! En cuanto que lo pruebes, le pillarás el truco rápidamente; cada persona lo hace a su manera, los trozos pueden ser más

grandes, más pequeños, puedes mojarlo más o mojarlo menos… eso queda a opción de cada uno, como tu veas mejor, al fin y al cabo el DIY es así, no hay una forma exacta de hacerlo, sino que cada individuo adapta la movida a su forma.

IMPERDIBLES

Los imperdibles son un objeto bastante utilizado, tanto para cosas prácticas, como como un accesorio en la indumentaria cotidiana, que puede ser utilizado en cualquier momento para múltiples funciones, habiéndose convertido en uno de los símbolos más representativos de la estética punk DIY, igual que los pinchos y otros accesorios mecánicos. Por esto mismo vamos a explicaros como poder currarte tus propios imperdibles, que aunque sean más rústicos en apariencia que los que puedes comprar en cualquier tienda, al hacerlos tú mismo mantienen mucho mas el espíritu D.I.Y. y además, para nuestro gusto están mucho mas guapos, además de ser mucho mas resistentes y efectivos. El material que necesitarás está en cualquier basura, cualquier tipo de alambre rígido, es importante que no sea fácilmente maleable (o sea, que no se doble con fácilidad); nos pueden valer, por ejemplo, las varillas que conforman el entramado de una antena de TV de las antiguas. Las herramientas que

necesitarás son básicas, con que te sirvan para

cortar el alambre que elijas, basta

(alicates, tenazas, cizallas…),

y para su posterior doblado (ya

que al ser rígido no podrás do-

blarlo con las manos); para la

mayoría de alambres, a no ser

que sean muy gruesos, bastará

con unos alicates universales.

En función de lo grande que

quieras que sea el imperdible

debes cortar el alambre a esa

distancia, teniendo en cuenta

que el imperdible quedará

más o menos la mitad de largo

que la distancia original que elijas de

alambre. Para hacer el muelle del

imperdible necesitarás una superficie saliente sobre la

que girar el alambre, por ejemplo,

un clavo largo y fuerte clavado a la pared. Pones el alambre sobre el clavo justamente a la mitad y lo doblas hacia abajo; de esta manera nos quedarán dos puntas hacia abajo y el clavo arriba.

Manteniendo una de las puntas fija en esa posición, giramos la otra punta, dándole la vuelta al clavo y volviendo a la posición en la que estaba. En este momento ya tenemos la estructura del imperdible con el muelle hecho, quedando una de las puntas del alambre más larga que la otra. La que es más larga hará la función de cierre del imperdible. Para ello doblamos la punta más larga







con la ayuda de dos alicates, uno, manteniendo la estructura del imperdible y el otro, doblando el alambre. Es importante que al doblar gires en la dirección de la otra punta. Al doblar la punta más larga, asegúrate de que al doblarlo esta punta ahora será más corta que la otra, quedando en forma de curva por debajo de la que no hemos doblado. Para completar el cierre, la punta que hemos doblado dejando en forma de curva la volvemos a doblar

para que quede en forma de gancho, sobre el cual hará tope la otra punta, conteniendo la presión que ejerce el muelle.

LEVANTAR pelos

Bueno, lo primero, decir que hay multitud de maneras de levantar crestas: en escoba, púas, pinchos... y puede hacerse escaldando antes el pelo y luego enjabonando, enjabonando directamente, usando secador, sin usarlo, con gelatinas vegetales... En este texto voy a explicar como lo hago yo, pero debe quedar claro que cada unx lo hace a su manera y que lo suyo es experimentar formas y formas hasta descubrir cual es la que más te gusta. Bueno, necesitarás una pastilla de jabón de lagarto, puede ser verde o amarilla (sí, la típica pastilla de jabón tocha con forma rectangular, la puedes conseguir en cualquier droguería). Tanto para hacer pinchos como para hacer crestas de púas o de cepillo, lo más importante es que la base quede fuerte, por lo que lo primero que se hace es untar jabón sobre la base del cabello a levantar. Lo suyo es mojar el jabón y frotarlo hasta que seque y quede en plan pasta; si aplicas el jabón demasiado líquido, el pelo se cae y es una catástro-fe. Cada vez que apliques el jabón, lo mojas y lo frotas hasta que esté ni muy líkido ni muy pastoso, ok? Bien, una vez le has untado a la base, echas todo el pelo para un lado de la cabeza (para la izquierda primero, por ejemplo) y le das con jabón desde la raíz hasta la punta; después haces lo mismo hacia el otro lado. Lo siguiente consiste en hacer el levantamiento del pelo, ahora que ya está firme y con las raíces bien duras y enjabonadas; para ello, pillas la cresta con ambas manos, una por cada lado, y la estiras hacia arriba, primero por la parte de delante, luego por la del medio y luego por la de atrás. Repites esto de estirar con ambas manos las veces que sea necesario, con las manos enjabonadas pero sin mucho líquido, así le darás consistencia. Y yasta!. Ahora sólo toca esperar 5 minutos a que seque o bien darle con

secador, primero por un lado y luego por otro. Si lo haces bien, puedes incluso dormir y al día siguiente sólo tendrás que retocarla un poco; queda bastante firme (te lo digo por mi experiencia personal). En caso de que quisieses hacer pinchos, el proceso es el mismo, solo que en vez de estirar los pelos hacia arriba, dejando la cresta plana, lo que harás tras estirar los pelos es reliarlos en la punta, a la vez que estiras del mechón de pelo que conformará el pincho, de manera que quedará como un cono… esto es muy fácil y puedes hacer pinchos grandes, pequeños, largos, cortos… practica y ¡luce tu mohika!.

sexualidad

cuestiones varias

masturbacion femenina

masturbacion masculina

mitos del orgasmo masculino

el orgasmo en seco

eyaculacion femenina



CUESTIONES VARIAS

Incluimos en este articulo información extraída de diversos fanzines y libros de temática anti-patriarcal, ya que creemos importante estar informadxs y cuestionarnos que es el parto, como es nuestra sexualidad, como incide el patriarcado sobre nuestros cuerpos y mentes, como nos relacionamos entre nosotrxs, si realmente queremos generar una cultura DIY, una cultura punk basada en el apoyo mutuo y en la autonomía respecto al sistema de dominación, ya que en estos aspectos prácticamente todxs cumplimos una serie de roles, y tenemos interiorizadas una serie de conductas establecidas por el poder. La finalidad de este articulo es que nos cuestionemos nuestro genero, nuestras actitudes, nuestras relaciones, nuestra visión sobre nuestros cuerpos, y a partir de ahí, comencemos a ser nosotrxs mismxs, a crear una sexualidad y una vida libre, abierta, basada en el deseo

y el placer y creada por nosotrxs. No impuesta por el patriarcado. ¡Desea y resiste!.

PARTO

“Al termino de la gestación se produce en la criatura la sensación de estar demasiado comprimida y el deseo de salir. Se trata de un deseo placentero que nos invade de alegría. Y en este estado anímico nos preparamos psíquica y físicamente para el gran acontecimiento. Cuando este deseo llega a un punto máximo, sobreviene una gran excitación: todo el pequeño cuerpo humano esta dispuesto para realizar ese esfuerzo. Hasta entonces, psíquicamente el “yo” primario actúa según el principio del placer. (Stettbacher, 1991). A partir de aquí, comienza el fin del periodo paradisía-co del ser humano, pues el nacimiento no resulta el acto placentero que estaba previsto: la madre no esta en el mismo estado anímico que la criatura abandonada al deseo, gozando de los últimos momentos de la gestación y esperando el gran acontecimiento. El útero de la madre, tenso y rígido, no va a responder a los movimientos y masajes que acompañan a la excitación sexual del parto. Para la criatura la sensación de compresión pasa de ser una excitante sugerencia a salir, a la desagradable sensación de sentirse “atascada”. Entonces comienzan las sensaciones de dolor físico y de ahogo, y los sentimientos de angustia. Sentimos miedo. De pronto va todo “mal”. Pero no podemos hacer nada por evitarlo. Estamos atrapadas, sufriendo una compresión asfixiante.

Con el dolor y la sensación de asfixia crecen la angustia y el miedo. La increíble capacidad de supervivencia del ser humano hace posible que nazcan tantas criaturas vivas a pesar de los partos traumáticos”. (Ana Cachafeiro y Casilda Rodrigañez).

Dentro de la práctica de partos “alternativos” o humanistas existe la constatación de Michel Odent de que cuanto menos se interfiera, cuanto menos se provoque el neocortex de la mujer, haciéndola prestar atención (racional) a conversaciones, y cuanto mas desinhibido permanezca el cerebro ancestral, mas fácil resulta el parto. La mujer no puede estar en ese estado si no está en ese clima de confianza y de cierta intimidad. “Los seres humanos adultos tratan el parto como una operación quirúrgica en la que toda manipulación es valida, sin tener en cuenta ni siquiera las pulsiones instintivas; mucho menos los deseos, las emociones, los sentimientos o la capacidad racional de la madre. La madre esta anulada en tanto que ser deseante y ser pensante. No existe dimensión psíquica o racional en el acto.

Para hacernos una idea de lo que se hace con los partos podemos recordar lo que ocurre en las relaciones sexuales entre adultos cuando suena el teléfono o alguien llama a la puerta. Si una llamada de teléfono nos “corta”, es porque las funciones sexuales requieren la pasividad del neocortex, un estado de inhibición a favor del cerebro arcaico: lo que se dice estar en un estado de abandono al deseo y al placer. Imaginemos lo que seria lograr un orgasmo en medio de personas entrando y saliendo, hablándonos y diciéndonos lo que tenemos que hacer, impidiendo el abando-91





92

no al deseo… Pues algo así es lo que hacemos cuando parimos, es decir, sustituir los sentimientos, el amor, el deseo entre dos personas que lleva al alumbramiento, por la técnica y las ordenes. La perdida de la intimidad que tiene lugar en los paritorios de los hospitales culmina la trágica con-sagración del parto violento y doloroso.

La segunda estancia del infierno de la criatura recién nacida, Stettbacher la denomina “sala de torturas”: es el paritorio. Allí, por primera vez, vemos un ser humano. Vemos borroso, no vemos con la nitidez con la que vemos ahora. Pero vemos; por primera vez una figura alta, enorme, oscura, que se mueve, que nos azota. Es la figura que mas adelante será emulada como “el hombre del saco” o los “ogros” con los

que luego nos amenazaran si no nos portamos bien, aludiendo al recuerdo que guardamos en el inconsciente de esa primera sombra terrible… Es la otra cara de la moneda del asesi-nato del deseo materno.

Leboyer, pensando que con las innovaciones que encaminaban el parto sin dolor se estaba haciendo algo por la madre, levantando así la antigua maldición, asu-mió el punto de vista de la criatura para ver que podía hacerse con toda esa carga de padeci-mientos que el pequeño ser recién nacido tiene que soportar: potentes proyectores de luz que ciegan y queman los ojos, un mundo que

vocifera a su alrededor ante unos oídos que acaban de quedar al desnudo sin la protección de los líquidos amnióticos y del vientre: pañales, tejidos de fibra para una piel casi en carne viva, que hasta ahora solo había conocido la suavidad del tacto de los líquidos maternos (esa sensación que nuestro subconsciente recuerda cuando nos sumergimos en un baño relajadamente), con una epidermis tan fina que cualquier contacto le hace temblar;

se corta inmediatamente

el cordón umbilical

haciendo entrar las pri-

meras bocanadas de

aire violentamente en

sus pulmones, quemándole las entrañas; ciego, ensordecido, abrasado, el sollozo suena a la des-esperación mas tremenda. Con todo cinismo, este llanto es celebrado como la entrada triunfal en el mundo. Lo que no nos imaginamos es que solo acaba de empezar el calvario. Agarrado por los pies, se le suspende boca abajo sobre el vacío. Al terror del vértigo hay que sumarle la sacudida a una espina dorsal hasta entonces arqueada y apoyada en un lecho de agua dentro del vientre que lo contenía. Y a esta criatura recién llegada del calor y del suave líquido que la envolvía, se la coloca sobre una báscula fría; después abren sus parpados por la fuerza para aplicarles gotas con un líquido que le abrasa; le pone prendas ásperas y apretadas; y, finalmente, la dejan sola en una cuna. Abandonada al hipo, al temblor, a la fatiga que todavía le acompaña. Aturdida por el horror y presa de angustia, se recoge sobre si misma. Todavía queda el recuerdo del paraíso. Mientras, alrededor, alborozo y alegría.

Aunque a algunas de éstas prácticas están siendo sustituidas, el nacimiento sigue siendo una entrada al Valle de las Lágrimas, una expulsión del paraíso. El parto sin deseo y sin flujos maternos ha sido el resultado de milenios de represión de la sexualidad femenina, la rigidez uterina no

es una casualidad. Para domesticar a lxs pequeñxs humanxs hay que mantenerles en estado de carencia. Sustituir sistemáticamente deseo por necesidad para someterles al sutil, imperceptible y constante chantaje de atender sus necesidades a cambio de su obediencia a la Ley; como los domadores que hacen pasar hambre a los animales para doblegarles a hacer lo que quieren con el estimulo de la recompensa del alimento. Es la génesis del estado de sumisión, génesis que hay que situar en las heridas primarias, y una de las primeras es el daño que se produce en el nacimiento de cada ser humanx. Inmediatamente después del parto, incluso después de un parto violento, se produce una fortísima excitación sexual en la madre y una enorme producción de deseos (los niveles mas altos de descarga de oxitocina y prolactina), y si se permitiese el encuentro madre-criatura inmediatamente después del alumbramiento se restauraría la diada original, el acoplamiento en torno a los flujos maternos que devolvería a la criatura al estado de bienestar. Esto se conoce como

“imprinting” porque ambos seres se funden y se plasman el uno en el otro, quedando en ambos la huella del reencuentro, ahora en el exterior del cuerpo materno, grabada de por vida. La carga libidinal primaria, o la Falta Básica de la psique, dependen en buena medida de si se produce o no el imprinting. Entendida la vida como una inmensa carga o catexia de energía libidinal, el imprinting es un hito clave en la historia de la vida de cada criatura. Por eso la separación madre-criatura inmediatamente después del parto es uno de los puntos clave de la estrategia patriarcal para la conversión del deseo en carencia. Aquí es donde asesta el golpe de gracia definitivo a la madre

entrañable. Está probado, que la empatía materna, la intensidad y la fuerza de producción de la libido materna durante la crianza, estará en buena medida condicionada por el encuentro después del parto, por el acoplamiento, el imprinting que se produzca en los primeros momentos y en las primeras horas después del parto.

¿Cómo consigue la sociedad patriarcal que la madre se separe voluntariamente y abandone a la criatura? Creando ritos y normas que organizan la separación, y silencian la verdad construyendo mentiras sobre la maternidad y la relación madre-criatura. La transformación de la vida deseante en carencia y en miedo a carecer hace de la criatura, casi inevitablemente, un ser sumiso, gracias a un sutil y constante chantaje cotidiano ejecutado más o menos inconscientemente por los padres.

Un ser sumiso en general y un ser sumiso al padre y a la madre, en particular.

El parto violento y la separación de la madre inmediatamente después del parto es una cuestión clave para el asentamiento del Principio de Autoridad en el inconsciente colectivo. Pues, tras la operación, la condición del ser humano cambia, de un ser que desea a un ser que necesita.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PARIR CON PLACER EN VEz DE PARIR CON DOLOR; PARA QUE LA CRIATURA NAzCA SIN SUFRIMIENTO, SIN TRAUMA?:

RECUPERACIóN DE LA SENSIBILIDAD UTERINA

Una vez que sabemos que el nacimiento y el parto gozosos y sanos, NO dependen de lxs medicxs y de la Medicina sino del estado de la mujer; o sea que el proceso del parto depende básicamente de la sexualidad de la mujer, nos

encontramos con que el quid de la cuestión no es propiamente la maternidad, sino la mujer misma: el estado de la mujer en esta sociedad; de manera que la maternidad patriarcalizada no sería más que la consecuencia casi inevitable de este estado de sumisión falocéntrica y de robotización de la mujer… En otras palabras no podemos cambiar la maternidad sin cambiar a la mujer. Todo, claro está, es relativo hasta cierto punto. Lo cierto es que lo que hace que la menstruación de una mujer sea dolorosa, es lo mismo que hace que el parto sea doloroso: la más mínima apertura o dilatación del cerviz produce dolor; las fibras musculares del cerviz no están relajadas, no tienen flexibilidad. Entonces, claro que no basta con una buena preparación del parto durante los 9 meses de la gestación para hacer que el útero de la madre se abra suavemente,



con tiernos latidos. Hace falta una cultura femenina, una feminidad que desarrolle la sexualidad de la mujer desde la niñez, un mundo en que las niñas crezcan expandiendo su sexualidad.

El camino para dejar de sufrir no es rematar la operación patriarcal de la desnaturalización del cuerpo femenino; por el contrario, es el de recuperar su funcionamiento natural, liberarlo de su impregnación patriarcal. El camino de la expansión del placer y de la sexualidad femenina.

La sexualidad de la mujer tendría que arrancar, y arranca en su vida intrauterina, con el cuerpo a cuerpo con la madre en la etapa primal. La expansión del periodo primal, debería

proseguir en el cuerpo a cuerpo con la pareja de la madre, si la tiene, con lxs hermanxs, abuelxs…

La expansión de la sexualidad básica, hoy erradicada, incluiría la expansión de la sexualidad de la niña, de la adolescente, de la mujer… Todo esto hoy no existe.

Si las niñas bailasen las danzas del vientre con sus hermanas mayores, sus madres, sus abuelas, y nadasen como sirenas, crecerían sin parar de mover las caderas, la pelvis, el útero, y éste volvería a ser como un pez que se mueve en nuestro vientre, tal cual lo representaban en el neolítico.

Cuando se habla de recuperar nuestro cuerpo de mujer, en concreto quiere decir recuperar la sensibilidad y el movimiento uterino. Una de las pistas que podemos seguir es la tradición olmeca que están recuperando algunas mujeres, proponiendo esta una serie de prácticas femeninas para despertar el útero. En nuestra cultura, la matriz es una gran desconocida; ha sido rebajada a una víscera con un papel casi vegetativo.

La reproducción en los mamíferos tiene involucrada una sensibilidad especial, una inducción de tipo sensitivo que pone en marcha un sistema de producción de hormonas (la oxicotina del orgasmo y del parto es una de ellas) para realizar las funciones sexuales reproductivas. Esta inducción sensitiva es lo que llamamos instinto, o en lxs humanxs, deseo sexual. Por ejemplo, las cerdas solo eyaculan leche de sus mamas cuando son estimuladas por la succión del lechón. No es una producción continua, sino una serie de eyaculaciones sucesivas a la estimulación. Si alguien entra en la cochiquera y distrae a la cerda, deja de hacerlo. Cuando una gata pare gatitxs, al terminar de lamer la bolsa

y de comerse la placenta, reactiva las contracciones para expulsar al siguiente.

Como si pudiese controlar de modo voluntario las contracciones uterinas.

Algunos versos mesopotámicos nos dan a entender que las mujeres, que por entonces parían sin dolor, tenían también control sobre su propio útero. ¿Qué mejor invento podría hacerse para tener seguro al embrión y para que salga cuando llegue al término, que la fuerte, dúctil y elástica bolsa uterina, con su cuello que cierra firmemente y a la vez es capaz de abrirse? En este contexto situamos las contracciones uterinas para dilatar el cuello. Ahora bien, no es lo mismo mover un músculo contracturado, rígido, medio atrofiado de no ser usado, que mover un músculo distendido y utilizado habitualmente. Actualmente parimos con el útero rígido, sin elasticidad y sin que el deseo estimule la producción de oxitocina. Por eso duelen también las reglas.

Existe una rotura psicosomática entre la conciencia y el útero, el cuerpo que las mujeres creemos que tenemos, es un cuerpo al que le ha sido arrebatado el órgano central de sus sistema erógeno, sin útero, solo con vagina y clítoris. El deseo se reprimen, se sublima en amores románticos y espirituales, se manipula, y finalmente, se orienta hacia el falo, dejando un rastro de enfermedades psicosomáticas que prueban la quiebra de la autorregulación de la vida: partos traumáticos, histerias, depresiones post-parto, falta de leche, dolores menstruales, etc…

Pensemos en nuestro útero inexistente; en nuestro tejido muscular uterino. Pensemos en que si una simple inmovilización durante algún tiempo por una escayola requiere después ejercicios de rehabilitación para que el tejido muscular se recupere, ¿qué sería, por ejemplo, de un

brazo que hubiese permanecido inmovilizado durante toda la vida porque no sabíamos que lo teníamos ni para que servia? Si quisiéramos utilizarlo, nos encontraríamos con unos músculos que habrían





perdido su elasticidad, rígidos y contracturados. Y como todxs sabemos lo que es un calambre, podemos entender

entonces los dolores de la dilatación del cuello uterino en nuestra sociedad.

Un dato más: Al adquirir la posición erecta, el plano de inclinación del útero se hace casi vertical, quedando el orificio de salida hacia abajo, sometido a la fuerza de la gravedad. Esto requiere un perfeccionamiento del dispositivo de cierre y apertura del útero, un cierre más fuerte para sujetar de 9 a 11 kg de peso contra la fuerza de la gravedad. Y ese dispositivo es el cuello, cuya relajación total deja una abertura de hasta 10cm de diámetro. Por ello se piensa que el origen del autentico orgasmo esta en el cuello del útero, y que es un intento evolutivo para accionar el dispositivo de apertura del útero. Desde el campo del psicoanálisis algunas voces han constatado refiriéndose al útero, que los médicos no saben lo que es un parto, pues solo han conocido partos hospitalarios; entonces se dedican a hacer “ciencia” basándose en un tipo de mujeres, pero no en mujeres uterinas, ya que estas no acuden a lxs cientificxs. Aun así han existido trabajos con una perspectiva rupturista de la actual dicotomía clítoris-vagina afirmando que el orgasmo más global e importante es el uterino.

Tenemos también la pista de las mujeres de la India, que nos proponen la practica de la visua-lización, con los pétalos de la flor de loto abriéndose, o la imagen de las ranas pre-colombinas palpitando rítmicamente como un corazón, o visualizando una preciosa ameba que se alarga y se encoge, y se vuelve a alargar, y se mueve, una onda tras otra, como las parras de las cenefas y frisos, que se enroscan una tras otra, como los dibujos de los pulpos en las vasijas neolíticas…

hasta que el útero, mas allá de su forma, se hace todo latido, ritmo, que irradia y expande el placer, (por eso la oxitocina y

el placer son también pulsátiles y rítmicos).

Otra pista a seguir puede ser la de las mujeres de Arabia Saudi, bailando la danza del vientre en corro alrededor de la parturienta, para inducir su movimiento uterino… La danza del vientre no tiene fecha de nacimiento, parece ser la supervivencia de una forma de danza ligada a los ritos de fertilidad y maternidad, ya que reproduce los movimientos de la concepción y el alumbramiento. Las mujeres que la practican obtienen importantes beneficios físicos, como la regulación de los ciclos menstruales, la renovación de la energía corporal y un conocimiento mayor del cuerpo y de los propios sentimientos. Los ejercicios se recomiendan para fortalecer los músculos pélvicos en la preparación del parto, y también sirven para no embarazadas, recuperando su sensibilidad uterina. También se puede afirmar que mujeres que conocemos, sin mediar practicas femeninas

olmecas, ni visualizaciones hindúes, ni danzas del vientre, con el solo hecho de saberlo, han recuperado la percepción sensible de su propio útero. Por eso aun siendo difícil, no es imposible perder la rigidez o insensibilidad producidas por la represión.

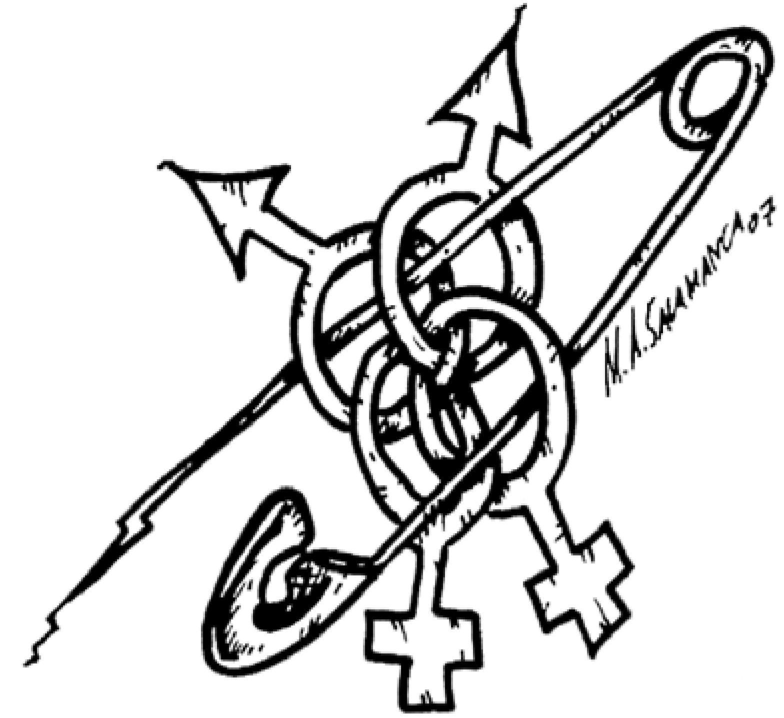
El yoga también puede ayudar. Éste se basa en los 7 chacras de energía del ser humano. La Kundalini (una serpiente enroscada) es la energía vital que se encuentra en el 2º chacra, a la altura de los genitales, y la función de este chacra es movilizar la kundalini (la serpiente se desenrosca y se mueve) y redistribuirla en el resto de chacras. Tanto en Yoga como en otras terapias son ejercicios de movilización de la cadera para activar la energía vital o sexual.

Una persona con poca movilidad y conciencia de esa parte del

cuerpo es una persona que no canaliza correctamente esa energía.

95





96

AMOR Y DESEO

La escisión del cuerpo de la mujer y el invento del amor espiritual se inscriben en un orden gene ral de los sentimientos. Hace tiempo el amor al próximo era físico, y era una regla de una sociedad basada en la conservación de la vida, y en la ayuda mutua. La espiritualización cristiana del amor al próximo forma parte del orden sexual represivo patriarcal.

El deseo no es egocéntrico. Ahora lo induce el neocortex ante aquel o aquella cuya imagen representa el prototipo de lo que te debe gustar, de lo que es adecuado para formar la pareja, obedecien-do al orden sexual establecido. Hoy no podemos entender el significado del abandono al primero que llega de otros tiempos. No podemos ni imaginar algo tan simple como el deseo descodificado.

Pero lo cierto es que el deseo, por su propia condición, se derrama para fundirse con otrx, y se guía por su anhelo de complacer a otrx. El deseo genuino no es egocéntrico, porque la búsqueda del placer y la solidaridad son las vías generales del mantenimiento y de la expansión de la vida.

Desear a otrx es ante todo deseo de saciar sus deseos; y al saciar los deseos del ser deseado, nos fundimos y nos saciamos. Nuestra condición humana está preparada para la abundancia de la producción de los deseos, de unos deseos saciables; y no para la carencia ni para la frustración.

Pero el orden social frustra y asfixia desde el nacimiento estos deseos. Ese anhelo reprimido es el que se idealiza y se canaliza hacia el amor posesivo. La criatura humana abandonada por sus congéneres se convierte en individuo en busca de compañía. El deseo se transforma en miedo de carecer, y en afán de poseer a otrx. El ego se forma por la imposibilidad del deseo de fluir y con la descomposición del amor, por un lado, en amor sexual posesivo, egocéntrico; y por otro en amor espiritual desprovisto de deseo.



PAREJA

El poder se reproduce en nuestros gestos más íntimos, no podemos destruir el poder sin construir-nos en el mismo proceso como seres libres que se expanden unos sobre otros.

Aquí topamos de frente con las ideas que vertebran nuestras relaciones; el amor, el sexo, la libertad, la pareja… Más que ideas, idealizaciones sobre las que el sistema publicitario del poder pone todo su empeño en manipular, promover y transferir universalmente a los cerebros de lxs consumidores. Toda su batería publicitaria no es un simple juego inocente. ¿Por qué ese empeño en la pareja por encima de adaptaciones modernizantes como las parejas de hecho o las parejas homosexuales? Porque la pareja es fundamentalmente una institución político-económica y policial. Se sustenta en un proyecto económico para toda la vida. Desde que se institucionaliza como tal se empieza a ejercitar la mentalidad policial que caracteriza al compañero, adoptando el papel censor de comportamientos que pueden hacer peligrar la estabilidad económica. El deseo y el riesgo, esencia vital, son reducidos a la nada. Podríamos pensar que solo se trata de una castración de nuestra sexualidad, de la pasión encerrada en una sola cama. Pero su castración va más allá. Se trata del poder conviviendo en la intimidad de las relaciones, despersonalizando, uniformando, interiorizando la necesidad compulsiva de consumir amor, institucionalizando la esclavitud. De seres deseantes a seres posesivos. La monopolización del cariño, las atenciones y las bromas de la otra persona la convierten en nuestra pareja. Lo puedes llamar de mil nuevas maneras y darle mil colores, pero la pareja esta allí donde dos se convierten en uno y dejan de ser personas para esclavizarse mutuamente. La fidelidad a ese contrato es un crimen contra la humanidad. La pareja es la cárcel de los deseos de solidaridad, y apoyo mutuo, de las aspiraciones de cambiar el mundo, es el modelo de familia elegido durante siglos de patriarcado.

La destrucción del poder implica la destrucción de todas las instituciones creadas por él, incluida la pareja. Es necesario revolucionar nuestra forma de pensar y actuar, pero también de sentir. No basta con reivindicar el amor libre, no se trata de creer o no en la fidelidad. Atacar la institución de la pareja es un rotundo acto de apología de la vida, de afirmación del propio individuo como ser libre, como ser deseante, de ser tu mismx y hacerlo tu mismx. Por una cultura DIY libre de relaciones de poder.

LA SOCIEDAD MATRIFOCAL COMO ALTERNATIVA AL IMPERIO PATRIARCAL

La denominación matrifocal se empezó a emplear cuando se constato que el lugar de residencia de cada núcleo humano que se formaba era el de la mujer-madre. Es decir, que la relación de apareamiento no daba lugar a un cambio de residencia de la madre, puesto que la copula no era el punto de partida de un grupo humano; copular y engendrar hijxs no eran actividades que supu-sieran la exclusión de la mujer del clan al que pertenecía, sino todo lo contrario. Puesto que una sociedad sin linajes individuales se renueva con las criaturas de las mujeres del grupo. Por tanto la mujer no cambiaba de residencia y seguía viviendo en el lugar donde había nacido con las demás mujeres y hombres con vínculos uterinos. Hay que partir de que en el Paleolítico, como en el Neolítico, el sexo no se había instituido en tabú ni era objeto de represión alguna. Sin inhibiciones, ni pudor ni recato, el sexo y la búsqueda del placer corporal formaría parte de su vida cotidiana, y se practicaría de forma espontánea sin reglamentación alguna.

En el pasado, tampoco existía lo que hoy conocemos como pareja, sino una gran libertad sexual que propiciaba saber quien era la madre, pero en muchas ocasiones no se sabía quien era el padre, es más, ese dato carecía de importancia.

El primer vínculo social estable de la especie humana no fue la pareja heterosexual (mujer y varón) creada por el cazador, como sostiene la mayoría de científicos sociales, sino el conjunto de lazos que unen a la mujer con la criatura que da a luz.



El ginecogrupo (y no la pareja heterosexual) es la primera forma de organización humana, original y universal. Esto significa que no es un tipo de organización cualquiera, sino la primera forma grupal que permite la consolidación de la especie en el tiempo, y que se estructura a partir de exigencias específicamente humanas, es decir, culturales y no instintivas. Dicho de otra manera, no es un resto de una organización entre varias posibles, sino la original, a partir de la cual se derivan las variables conocidas. Un ejemplo actual que podríamos incluir en la “matrística”. Recientemente nos está llegando información de un pueblo perdido en el sur de China, los Mosuo: Según su propia historia oral, ya que carecen de restos escritos, los Mosuo fueron en su origen unxs sol-dadxs tibetanxs que regresaban de la guerra y que, hartxs de luchar, decidieron asentarse en este lugar donde tenían todo lo que podían desear. “Debió de ser uno de esos pueblos que, huyendo de las guerras patriarcales, recuperaron en su nuevo asentamiento sus costumbres matrísticas, que han conseguido mantener hasta nuestros días gracias a su aislamiento. Tienen un asombroso sistema social en el que el matrimonio y la paternidad no existen como tales… Se

suelen agrupar 3 generaciones de mujeres con sus respectivos hijos. Abuelas, madres e hijas viven bajo el mismo techo sin admitir la presencia de padres o maridos. Solamente tíos, hermanos, hijos, sobrinos…

No existe el concepto de matrimonio, el sexo se practica de forma abierta y libre, solo hay que elegir pareja para pasar la noche, mientras que el matrimonio y la fidelidad son considerados como una herejía, no dan muestras de celos. Las tragedias amorosas latinas de amantes vengativos y atormentados les hacen reir. Parecen pensar que el visitante se esta burlando de ellos. Igualmente se conoce de la existencia de tribus pre-patriarcales que siguen existiendo hoy en día como lxs Kungs o lxs Mbouti.

Un curioso fenómeno concerniente a las mujeres recolectoras cazadoras, es su capacidad de impedir la preñez en ausencia de anticonceptivo. La explicación que parece plausible es que lxs humanxs no domesticadxs están mas en armonía con su ser físico que nosotrxs. El dominio sobre la fecundidad es, sin duda, menos misterioso para aquellos para los que el cuerpo no se ha vuelto un objeto externo sobre el que se actúa. Lxs pigmeos del zaire celebran las primeras menstruaciones de las chicas con una gran fiesta. La mujer experimenta orgullo y placer por ello. Por el contrario en las tribus patriarcales agrícolas se la consideraría impura y peligrosa.

Todxs lxs niñxs de un campamento Mbouti llaman padre a todos los hombres y madre a todas las madres. Se benefician de más atención y cuidados, y más tiempo de dedicación que los de las familias patriarcales. La competición en los juegos esta ausente entre lxs niñxs Kung, además no se les prohíben los juegos sexuales experimentales. Lxs jóvenes Mbouti durante la pubertad se libran con deleite y alegría a la actividad sexual. Y lxs zoumi no tienen ninguna noción de

pecado, la castidad como estilo de vida esta mal considerada. Las relaciones agradables entre sexos no son más que un aspecto de las relaciones agradables entre humanxs. La sexualidad es un hecho banal en una vida feliz.

¿CóMO PODEMOS AVANzAR HOY EN DíA HACIA CREAR TEJIDO SOCIAL DE

MUJERES EN AYUDA MUTUA?

Las chicas que están emparejadas con un chico, y se plantean la maternidad, desde esa relación, no se conforman con la pareja; buscan lazos con otras mujeres, para ayudarse mutuamente y compartir el desarrollo de la crianza de su bebe. Hay también chicas que incluso teniendo una buena relación con un chico, prefieren orientar su maternidad desde la unión con otras mujeres, para tener hijxs juntas. Ello no excluye la relación con hombres, incluso de convivencia. Éstxs chicos y chicas hablan sin tapujos de formar una tribu. Otrxs hacen proyectos alternativos mixtos y globales, incluyendo trabajo y relaciones tribales. En fin, también hay chicas que no tienen una





relación estable con ningún chico, pero se plantean a corto plazo la maternidad sin subordinarla a una relación estable con un chico. En todos esos casos, se ve prioritario lograr una relación estable con mujeres. Algo esta cambiando por tanto.

Otra circunstancia es la de crear colectivos de apoyo a la lactancia materna. En diferentes ciudades y regiones, están empezando a proliferar. Se trata de madres que han evolucionado después de haber tenido hijxs según un esquema tradicional, y han creado un tejido de ayuda mutua entre ellas, increíblemente eficaz. También existen asociaciones que ayudan a la mujer a sacar la maternidad de los hospitales, y ofrecen apoyo para una gestación-parto-crianza en condiciones más respetuosas con su fisiología y

su libido. Estas asociaciones cubren el vacío del tejido asociativo de mujeres que debería haber y no hay. Aunque no se forme una tribu, si tan solo las mujeres que se ayudan mutuamente viven en el mismo barrio ya es un paso adelante y a fomentar.

En pueblos y barriadas marginales de occidente, a menudo se nos presenta una imagen insólita (para nuestras mentes patriarcalizadas) de verdadero apoyo mutuo entre mujeres. A veces debido a la pobreza, el padre esta ausente, viéndose un trasiego de ayuda mutua entre mujeres desconocido en la mayoría de los hogares. Por otra parte, al no tener acceso a la tecnología ni a la industria farmacéutica, hay más cuerpo a cuerpo con las criaturas. Estas organizaciones son las que pueden germinar en una sociedad matrifocal, que es hacia lo que se debería volver a avanzar.

Nota de la edición: Otra cuestión a reflexionar es si mientras tanto debemos seguir trayendo vidas a este mundo y seguir siendo madres mientras la sociedad siga patriarcalizada, ya que dependiendo de con que óptica se mira la maternidad se puede plantear como una lucha o como una trampa, y no se debe escapar del planteamiento moral de que esa criatura que va a nacer va a conocer un mundo basado en la destrucción, la carencia… y no en el deseo, la plenitud…

MASTURBACIoN FEMENINA

No creas k la masturbación femenina es algo inmoral, cochino, indecente o algo así; al contrario, es una conducta sexual normal y no tiene nada de malo. Hasta puede producir muchos efectos saludables, como por ejemplo, permite conocer respuestas sexuales frente a la estimulación genital y puede ayudarte a aceptar, conocer, y experimentar tu cuerpo libremente y sin culpas.

EL ESTíMULO DE CLíTORIS

Puedes usar las manos para tocar el clítoris, esto involucra frotarlo, acariciarlo y pellizcarlo suavemente, con tus dedos o con la palma de tu mano. A veces el estímulo directo del clítoris es demasiado intenso, y puede que al estimular cerca o alrededor de éste, te sea mucho más agradable. También puedes probar con una tela o tejido entre tu mano y el clítoris.

ESTíMULO DIGITAL

Puedes utilizar los dedos o la palma, de una mano, para frotar el clítoris, mientras con la otra mano, introduces los dedos dentro de tu vagina. Otra forma para sentir placer es poner tu clítoris entre el dedo índice y el dedo pulgar, friccionando de un lado para el otro. Utiliza aceite emulsionado para lubricar la



vulva y luego frota tu clítoris con dos dedos hasta que se ponga duro. Si puedes, utiliza un dildo en la vagina. Con el dedo del medio (del corazón), de tu mano derecha frota suavemente el clítoris.

Primero, al lado derecho y rápidamente cambia el movimiento al lado izquierdo (un lado de tu clítoris es normalmente más sensible que el otro). El mayor tiempo de frotamiento tendrá lugar en tu lado más sensible. Tu mano izquierda debe sostener la muñeca de tu mano derecha. Puedes mantener las piernas flectadas, extendidas o llevar las rodillas a tu pecho. También puedes hacerle cosquillas a tu clítoris con una presión muy ligera.

MASTURBACIóN CON AGUA

El masaje de la ducha te permite cambiar en un segundo, de un suave rocío a un chorro con motor a propulsión. Deja una mano libre y ajusta la temperatura y presión del agua para una mayor variedad de sensaciones. Evita los chorros fuertes de agua, dentro de la vagina; ya que esto puede causar alguna infección. Durante el masaje de la ducha lleva el agua desde el comienzo de tu vagina al pubis, rozando el clítoris en cada pasada. Usando una ducha de “teléfono”, quítala del gancho y lanza fuertes chorros de agua hacia el clítoris. Prueba con cambios en la intensidad de agua. Recuéstate en la tina y con las piernas extendidas ubícate bajo el flujo de agua del grifo de la tina. Regula el chorro de agua del grifo de la tina y cubriendo el grifo con tu dedo pulgar o con varios dedos, lanza el agua delante de tu clítoris.

ALMOHADAS

Recuéstate sobre tu estómago y muévete contra alguna almohada para estimular el clítoris. Montando una

almohada, tuerce un nudo en un extremo y apriétalo contra tu clítoris.

VIBRADORES O CONSOLADORES

Se usan vibradores principalmente para el estímulo del clítoris, aunque muchas mujeres también usan estos aparatos, ya sean eléctricos o a batería, para el estímulo vaginal o anal. Ellos pueden combinarse con juguetes diferentes y pueden usarse en cualquier número de posiciones.

Prueba sobre tu cama con música sexy, frotando tu cuerpo con aceite perfumado, tocando tus pezones y usando el vibrador directamente en su clítoris

También puedes probar la penetración vaginal con el vibrador, tocando el clítoris con golpes rápidos, y con la otra la mano apretando tus pezones.

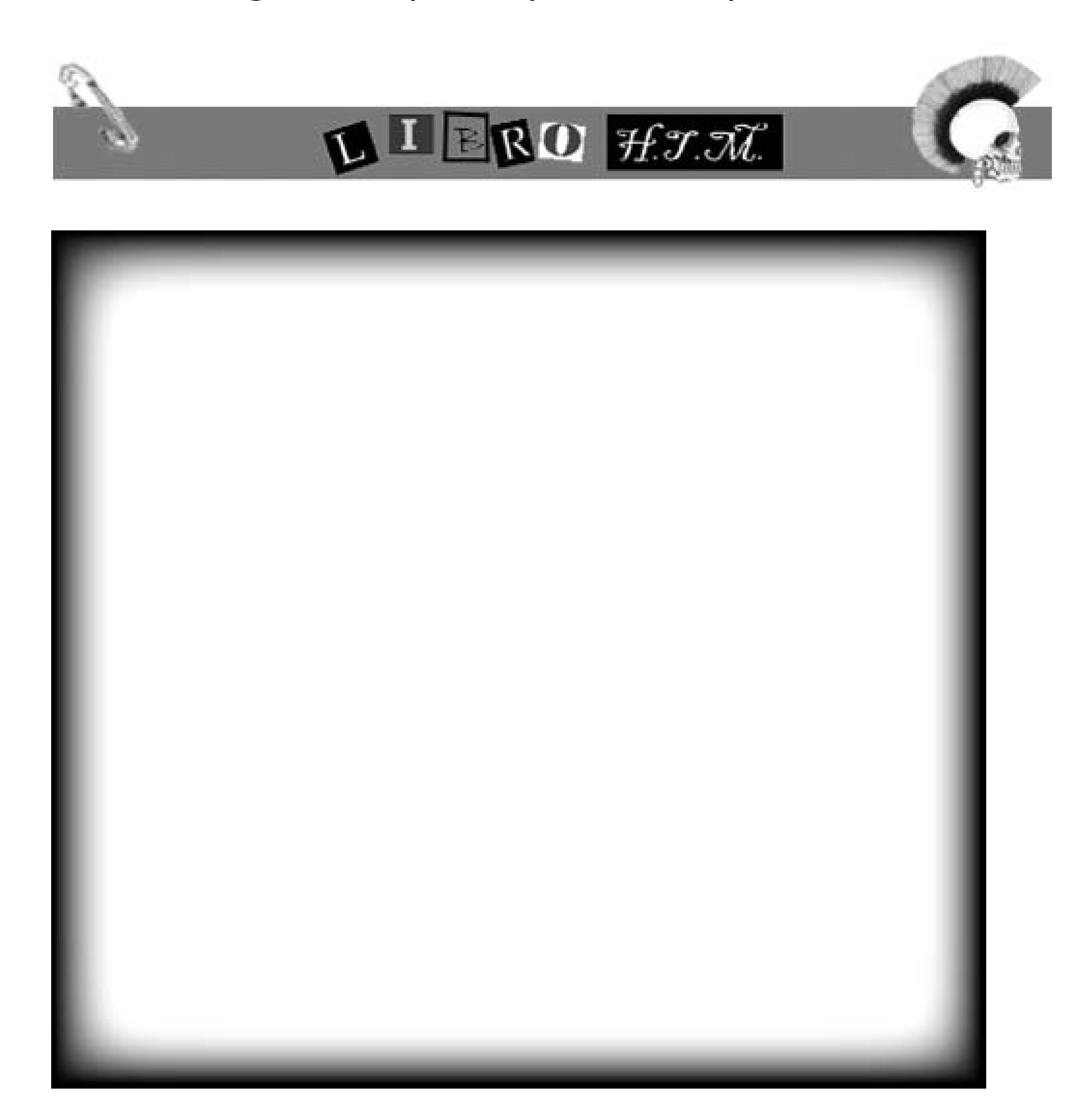
Arte de Manipulación del Punto-G: Insertando un vibrador o dildo en la vagina puedes localizar y estimular tu punto G. Prueba esto independientemente, o también, estimulando tu clítoris. Puedes localizar tu punto G con los dedos, pero es difícil de proporcionar el estímulo adecuado a través de la masturbación manual. Las mujeres que normalmente disfrutan este método usan juguetes.

Dependiendo de tu humor, no siempre puedes tener los mismos tipos de orgasmos, pero igualmente puedes disfrutar de las reacciones que la estimulación induce. Intenta ignorar la “culmina-ción” y simplemente disfrutar de las sensaciones.

MASTURBACIoN MASCULINA

AGUJERITO DEL AMOR

Se coje una toalla a lo largo y se dobla en horizontal, no acortándola a lo largo, sino a lo ancho, hasta dejarla como una bufanda de largo y ancho. Coje un guante de látex y se pone en uno de sus extremos de tal manera que queden los deditos por un lado de la toalla y el borde del guante por otro. Se empieza a enrollar la toalla de tal manera que el borde del guante quede por fuera, para





una vez esté la toalla enrollada con el guante dentro poder cubrir el borde de la toalla con el borde del guante al modo de funda. Una vez realizado, ya está el agujerito de amor preparado para ser penetrado, eso sí, con vaselina.

CONDONES A MODO DE CARNE

Se inflan dos condones hasta el tamaño deseado y se anudan para que no se salga el aire.

Untando el pene con vaselina, (nunca con aceites corporales por que destruyen el condón) se agarran los preservativos y se coloca el pene entre los dos y se frota el pene presionando kon los dos globitos. Habrá gente que piense en pechos, otros en dos nalgas, es recomendable pensar en la anarquía.

VISCOSO PERO SABROSO

Se coje un preservativo y se llena de vaselina líquida, se pone el condón en el pene sin que la vaselina se salga y agarrando el preservativo por la punta con una mano se comienza la masturbación con la otra. Es aconsejable que las dos manos vayan al mismo ritmo y dirección para sentir mejor el roce de la viscosidad de la vaselina en el glande.

EL AGUA A PRESIóN MOLA UN MONTóN

Este tipo de masturbación no es apta para “macho-cores” o “super hombres”, ya que requiere de una parte del cuerpo llamada ano, la cual es rechazada por este tipo de seres que solo lo usan para defecar. Tumbados en una bañera, y habiendo quitado el telefonillo a la ducha, dejando solo la manguera, abrimos el agua a una presión considerable y tibia. Al mismo tiempo que nos mastur-bamos, como normalmente solemos hacer, dirigimos el chorro de agua hacia el ano, sin dejar que esta entre bruscamente, sino que simplemente estimule la zona anal y el perineo, (zona situada entre los testículos y el ano). No confundir PERINEO con el P”E”RINEO ARAGONES.

MASTURBACIóN RETARDADA PERO APROVECHADA

Se comienza la masturbación como siempre hacemos, pero justamente antes de llegar a la eyaculación paramos, cuando notamos que la sensación de eyacular se ha ido volvemos a masturbarnos y así sucesivamente tantas veces como nos apetezca. Cuando decidamos eyacular y tener el orgasmo, no lo detenemos, sino que lo finalizamos acelerando el movimiento de la mano, consiguiendo así tener un orgasmo mayor debido a la acumulación de excitación.





A DOS BANDAS

Bueno esto es muy fácil, consiste en masturbarte normalmente como sueles hacer pero “introduciendo” nunca mejor dicho un nuevo aspecto. Cuando ya estés excitado puedes comenzar a estimular tu ano, por ejemplo tocándolo con tu dedo corazón mojado en saliva. A medida que aumente tu excitación notaras como de manera totalmente natural tu dedo se ira introduciendo poco a poco en tu culo. Al principio y las primeras veces sobre todo puede ser doloroso pero te aseguro que merece la pena. Para reducir este posible dolor puedes usar vaselina o lubricante.

Si consigues pasar el primer momento de penetración y mantener la excitación lo demás vendrá solo. Poco a poco tu

esfínter se relajara y si metes tu dedo lo suficiente notaras como al tocar en un punto interior orientado hacia la próstata un escalofrío recorrerá tu cuerpo y tu pene se endurecerá hasta límites inimaginables. Yo la mejor postura que he encontrado para hacerlo es bocarriba mas-turbando mi pene con una mano, con las piernas abiertas y hacia arriba y la otra mano pasando por el lateral de la pierna llegando hasta el culo, siendo bastante cómodo así meterte el dedo sin sobrecargarte el brazo. Bueno continuando, una vez localizas ese punto vas a flipar, la masturbación sobre el pene se acelerara y cada vez te apretaras mas el punto ya citado pudiendo mantener la presión o bien dar pequeños golpes de vaivén estimulando así también las paredes del ano. Por experiencia propia te aseguro que llegaras a un orgasmo bien diferente que el habitual basado en la simple excitación del pene, y a mi parecer mas intenso incluso. Con la práctica puedes ir soltándote y cada vez lo disfrutaras más, pudiendo introducir 2 dedos en vez de uno, abriendo así más tu agujerito y poniéndote más cachondo inclusive. Tras el orgasmo es importante no sacar el/los dedo/s rápidamente pues son momentos de altísima sensibilidad y puede resultar doloroso, conviene mas hacerlo lenta y suavemente. Notaras como tanto tu pene como tu ano palpitan fruto de la descarga de tensión sexual disfrutando de una relajación postorgasmica bien rica. ¡Suerte!



MITOS DEL ORGASMO MASCULINO

Cuando se habla del orgasmo, tanto masculino como femenino, hay muchas dudas que en general, se responden con mitos o creencias equivocadas.

En primera instancia, se cree que el orgasmo del hombre y la eyaculación son lo mismo. Se ha demostrado que es posible tener orgasmos sin eyaculación, y también se pueden dar eyaculaciones sin orgasmo. Es cierto que suelen darse simultáneamente y es por ello que tienden a confundirse como un mismo fenómeno.

Por otra parte, se acostumbra a creer que los hombres no pueden controlar la eyaculación, por lo que se produce la eyaculación precoz o descontrol eyaculatorio, y que la única manera posible de retardarla es pensar en otras cosas durante la relación sexual. Otra forma por la que algunos han optado para controlarlo es utilizar cremas anestésicas, sin saber que están exponiéndose a la posibilidad de que se pierda la sensibilidad del todo, lo que inhibe la eyaculación, e incluso puede provocar una total perdida de erección. Se sabe que la mejor forma de superar esto es mediante la realización de ejercicios terapéuticos en conjunto con la pareja, pero hasta hoy en occidente esto no se practicaba.

Con respecto a la erección, hay otra creencia muy difundida y es que apenas se termina de eyacular se pierde la erección. Esto es totalmente contrario a la realidad. La erección se mantendrá más tiempo después de la eyaculación, mientras más dure la excitación.Es debido a esto, a diferencia de lo que se maneja popularmente, que se sabe que el hombre es igual de capaz que la mujer, de sostener el coito, después de la eyaculación, e incluso de tener varios orgasmos. La verdad es que así como en la mujer, en el hombre se pueden presentar distintos tipos de orgasmos, lo que posibilita que pueda ser multiorgásmico. El orgasmo que se conoce más es el que se produce acompañado de la eyaculación. Por otro lado, y el mas frecuente en los multiorgasmos es el de contracciones musculares, pero sin eyaculación. En este caso, lo que

sucede es que se presentan varios orgasmos, y hasta el último no se le da salida al semen.

Otra clase de orgasmo es el que se focaliza en la próstata, a través de penetración anal. Por lo general los heterosexuales tienen poca disposición a que sus compañeras incursionen en caricias localizadas en esta zona, debido al prejuicio hacia lo homosexual, pero los que rompen esta barrera descubren una gama increíble de nuevas sensaciones.

Otro tipo de orgasmo es el que se produce ante la estimulación delicada y localizada en alguna zona del glande o incluso en los pezones. Este orgasmo debe ir acompañado de una especial relajación, pues sino la caricia puede resultar demasiado molesta. El orgasmo que se produce es diferente, y lo que se expulsa es un liquido claro y viscoso, parecido a la orina, el cual se cree que es liquido prostático. Esto seria, aparentemente lo mas parecido a la eyaculación de la mujer, y a la estimulación del punto G femenino.

EL ORGASMO EN SECO

Mi interés por este tema se debe a que desde que yo recuerdo, siempre he utilizado esta forma de orgasmo cuando me masturbaba. Mi intención ahora es explicaros, de la mejor manera que se puede hacer por escrito, de que forma podéis llegar a tener orgasmos sin eyaculación. Este tipo de orgasmos yo siempre los he llamado “en seco”, así que por costumbre los seguiré llamando así.

Para quien lo haya pensado un poco puede descubrir fácilmente cuales son las ventajas de este tipo de orgasmos. Por ejemplo, te libras del engorro de tener que estar pendiente de si manchas o 103

que manchas, o lo cómodo que es a la hora de practicar sexo oral. Lo practico que resulta este tipo de orgasmo puede hacer, en según que situaciones, que ten gamos unas relaciones sexuales en las que disfrutemos mas por el hecho de no estar preocupados de manchas o limpiezas varias. * (nota de la edición: aunque lo ideal es quitarte de la cabeza eso de las manchas e inundarte en fluidos siendo algo realmente placentero, y no generar situaciones sexuales estresantes en las que tengas que estar preocupadx por este tipo de asuntos) Este tipo de orgasmo es algo que yo he aprendido inconscientemente, como la mayoría de las prácticas sexuales, jugando y descubriendo el propio cuerpo. Es por esto que no desesperéis si no os sale a la primera ni a la segunda, puede que tengáis una forma propia de orgasmo en seco, buscadla.

Para este tipo de orgasmos hay que tener claras un par de ideas. El por que este tipo de orgasmos se debe al músculo pubico-coaxial (PC) que es el que se contrae y se dilata en cualquier orgasmo seas hombre o mujer. Para descubrir este músculo prueba a retener la orina cuando estés meando, el músculo que utilizas es el PC. Es muy importante ejercitar este músculo ya que, al margen del placer sexual que podamos obtener y el control de los propios orgasmos, es básico también para mantener un buen estado de salud. Ojo, no cojas como costumbre retener la orina, ya que puede que crees disfunciones en el aparato urinario y acabes teniendo perdidas de orina. La clave del orgasmo en seco esta en aprender a diferenciar y controlar los fenómenos que ocurren en la fase orgásmica. Esta se divide en dos: las

contracciones musculares del PC, que es el propio orgasmo, y la expulsión de semen o eyaculación. Como ya he dicho, tienden a confundirse porque se suelen dar simultáneamente.

La manera más fácil que yo he encontrado de controlar el músculo PC es presionarlo manualmen-te. El punto en concreto es el perineo, que es el espacio entre los testículos y el ano. Aunque según el sexo tantrico, donde se practica mucho esta modalidad de orgasmo, se puede llegar a controlar el músculo sin necesidad de tocarlo solo con un poco de práctica y concentración.

Por lo que he leído existen dos tipos de orgasmos en seco: los que no tienen eyaculación y los que tienen eyaculación retrograda, es decir, que se eyacula hacia dentro. El semen en el segundo tipo de orgasmos se dirige hacia la bufeta urinaria y después es expulsado cuando orinamos. Para más info: falofanzine@yahoo.es

Eyaculacion femenina

En el presente artículo incluimos diferentes escritos descargados de Internet en los cuales se da cierta información sobre la eyaculación femenina. Hemos incluido estos textos debido al gran desconocimiento que existe sobre este hecho y, a que algunas compañeras se han visto reprimidas en este aspecto debido al condicionamiento sexual imperante, a la imposición de la sexualidad fa-locrática alienante normalizada, debemos comenzar a ser nosotrxs mismxs y disfrutar de nuestra sexualidad tal y como es, no queremos ser pudorosxs, queremos dejarnos llevar por el placer y el juego, e intercambiar todos los fluidos que sean necesarios, incluido el de la eyaculación femenina. A todas las chicas que notáis la sensación de os meáis y tenéis que parar en determinados momentos,

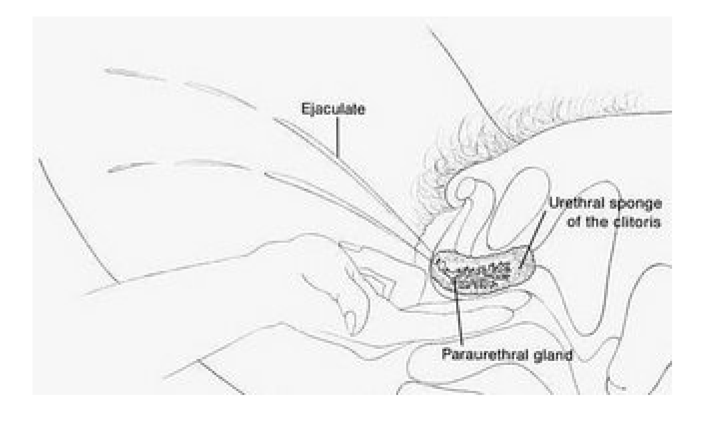
dejaros llevar, recoged una muestra del liquido y analizarlo, seguramente descubriréis que no tiene nada que ver con la orina, algunxs ya lo hemos hecho y conocemos esta realidad, existe una eyaculación femenina, y aunque se tratase de orina, si es placentero, ¿por qué parar?

Os aconsejamos ver una peli: Agua tibia bajo el puente rojo.

La Eyaculación femenina se refiere a la expulsión de una cantidad variable de líquido a través de la uretra o de la vagina (aún se discute) durante el orgasmo.

El líquido expulsado se reporta de formas diversas tales como:





• Orina, posiblemente debido al Stress incontinente o debilidad del músculo pélvica.

• Un líquido claro o lechoso que surge de la vagina (a veces con fuerza), tiene una composición semejante al líquido generado en los hombres por la glándula de la próstata y es generado por las Glándulas de Skene o Parauretrales.

• O una mezcla de estos dos líquidos.

En 2002, Emanuele Jannini de la Universidad L'Aquila en Italia ofreció una explicación para este fenómeno, así como para la frecuente negación de su existencia: Las aperturas de la glándula de Skene varían generalmente en tamaño de una mujer a otra, hasta el grado de que en algunas mujeres ha desaparecido enteramente. Si las glándulas de Skene son la causa de la eyaculación femenina, esto puede explicar la ausencia observada de este fenómeno en muchas mujeres. La Eyaculación retrógrada, que tiene lugar cuando el fluido que va a ser eyaculado, el cual normalmente sale a través de la uretra, se redirecciona hacia la vejiga urinaria (observado en 75% de sujetos de prueba) también podría justificar posiblemente la ausencia observada.

La eyaculación en mujeres parece ser ayudada o ser causada por el estímulo del área de la vagina conocida como el punto de Gräfenberg (a menudo simplemente conocido como el Punto G). El contenido del líquido eyaculado es o toda orina, toda secreción glandular, o una combinación de los dos. Los estudios del líquido eyaculado por la uretra han mostrado una composición química diferente que la orina, aunque la orina pueda estar también presente. Glucosa, ácido prostático fosfatazo, y Antígeno prostático específico aparecen en la eyaculación femenina junto con niveles más bajos de urea y creativa.

LA EYACULACIóN FEMENINA DURANTE EL ORGASMO DE LA MUJER

MITOS, ENGAñOS Y REALIDAD

1.- La mujer produce una secreción vaginal cuando esta excitada que tiene como objetivo lubricar las paredes vaginales para que la penetración no resulte dolorosa. En ocasiones, durante la práctica del coito, basta sacar el pene de la vagina con el propósito de cambiar de postura para ver

como les cae un hilillo de líquido desde el interior. El hilo caerá cuando se haya acumulado suficiente cantidad de liquido y cuando este tenga la oportunidad de escapar. Esto NO es la llamada eyaculación femenina.

2.- Es fisiológicamente imposible que un hombre orine durante el orgasmo o cuando esta sexual-mente excitado, pues el conducto que comunica la vejiga urinaria con el exterior queda cerrado.

Como el hombre y la mujer se desarrollan idénticos en las primeras semanas de vida, se ha ob-servado que con la mujer pasa igual. Ocurre con frecuencia que tras un orgasmo la mujer siente la urgente necesidad de orinar, pero NO durante el clímax. Si durante este se expulsara orina, se debería a algún tipo de incontinencia.

3.- Por primera vez, en 1.981, se analizó la eyaculación femenina; se trata de liquido expelido



en parte a través de la uretra, al igual que ocurre con la orina. Se halló en los análisis fosfatasa ácida prostática, glucosa y fructosa. También se hallaron residuos de urea y creatinina, que son los principales componentes de la orina, pero al aparecer en cantidades muy escasas en el liquido analizado. Se llego a la conclusión de que NO se trata de orina.

4.- Este líquido se produce en las glándulas uretrales, parauretrales y de Skene (que en conjunto constituyen la

llamada próstata femenina). Las glándulas uretrales drenan en la propia uretra, diferenciándose de las parauretrales en que estas últimas desembocan en el vestíbulo, alrededor del meato urinario. Los conductos de Skene desembocan debajo del meato urinario. El fluido es expelido o liberado durante el orgasmo como resultado de las contracciones pélvicas derivadas del mismo (contracciones orgásmicas).

5.- En muchos casos el liquido que expulsan estas glándulas es muy escaso o se redirecciona hacia la vejiga urinaria (eyaculación retrógrada), razón por la que no siempre se observa el fenómeno.

Además, el pene puede bloquear la eyaculación femenina durante la relación sexual, o puede ser bloqueada por una mano o la cabeza de un vibrador. También puede ocurrir que las glándulas parauretrales hayan sido obstruidas por una infección.

6.- Parece ser que se puede inducir o aumentar la eyaculacion estimulando el punto G (o punto de Gräfenberg), situado en el tercio medio de la pared anterior de la vagina.

Uno de los hallazgos más sorprendentes de los últimos años fue el redescubrimiento del punto G. Con el surgió un concepto aún mas revolucionario, cual es la presencia de una auténtica eyaculación femenina. Es bien sabido que la mujer produce una secreción vaginal al momento de la excitación, que tiene como objetivo lubricar las paredes vaginales para que la penetración no resulte dolorosa. Inicialmente, se creyó que el relato de muchas pacientes en el sentido de que expulsaban un líquido abundante al momento de las relaciones sexuales, hacía referencia a esa lubricación vaginal. Sin embargo, varios investigadores se dieron a la tarea de estudiar detallada-mente el fenómeno y

se llegó a la conclusión que en algunas mujeres, además de la lubricación vaginal, se produce la salida de un líquido a través de la uretra o caño de la orina, al momento de la relación sexual. Este líquido no es orina. Física y químicamente difiere de las características urinarias y su salida a través de la uretra descarta la posibilidad inicial de que sea simplemente lubricación vaginal. La eyaculación femenina acontece justo cuando sucede el orgasmo, sobre todo en las mujeres conocedoras de las técnicas de estimulación del punto G. Esta información es muy útil a nivel clínico, en el sentido de que algunas mujeres creen que se orinan con las relaciones sexuales y esto les provoca fuertes inhibiciones en su desempeño sexual. Por otra parte, varias pacientes han sido operadas de la vejiga, porque tanto el médico como la paciente creían que se trataba de un caso de incontinencia urinaria. Sabemos que no es una incontinencia urinaria porque se produce aun cuando la mujer ha orinado antes de la relación sexual. Además, a diferencia de la incontinencia urinaria clásica, esta salida de líquido solo se produce con el acto sexual y no con los esfuerzos físicos. A nivel vivencial, las parejas presumen que no se trata de orina, básicamente porque esta secreción no huele a orina, y aun cuando es abundante y moja las prendas de cama, no se acompaña de ese olor urinario tan “sui generis”. Desde el punto de vista médico, el diagnóstico es relativamente sencillo. Se le pide a la pareja que recoja una muestra del líquido y se analiza microscópicamente para diferenciarlo de la orina.

Hay que ser claros: No todas las mujeres presentan la eyaculación femenina, y en muchos casos es un problema en la retención de la orina. Lo que es cierto es que un grupo considerable de mujeres experimentan este fenómeno, que es visto por ambos miembros de la pareja como un deleite más en el mundo de los placeres del sexo.





HIGIENE

TAMPON DIY

PRODUCCTOS DE LIMPIEZA

JABONES Y CHAMPUES

DESODORANTES

CREMA DE MANOS Y SALES

RECETA CONTRA PULGAS

DENTRIFICOs

107

tampon diy

ALTERNATIVA Y HAzLO TU MISMX

¿Bush o Kerry, capitalista o comunista, gay o hetero, blanco o negro?. El simple hecho de tener dos elecciones de cualquier cosa debería ser algo que encendiera nuestra alarma. Significa que se nos están dando dos elecciones “aceptables”, dos opciones que son beneficiosas para alguien, pero probablemente no para nosotrxs. Añade a esa lista de parejas 2 posibilidades más, en las que casi nunca pensamos:

¿compresas o tampones?. El espectro actual (si se puede llamar así) de los productos principales de la menstruación que actualmente fuerzan a usar a las chicas adolescentes en todo el mundo encaja en esa dualidad. Representan todas las opciones socialmente aceptables para las mujeres con menstruación, es muy beneficioso para alguna gente pero no tan beneficioso para las mujeres.

Algunas de las quejas que actualmente se refieren a las compresas y los tampones incluyen:

- Son malos para el medio ambiente:

Una mujer que utilice tampones o compresas utilizara unos 16.800 en su vida. Todas esas compresas y tampones (fabricados de celulosa de la pulpa de madera blanda y entre 35.000-40.000

galones de agua por tonelada de pulpa) más su paquete se amontonan en basureros.

- contienen químicos como clorina y dioxina:

Compresas y tampones son pasados por lejía para hacerlos blancos. Aunque el proceso ahora utilizado para blanquear estos productos es conocido como “blanqueado elemental sin clorina”, ese proceso es llamado así porque esta libre de gas clorino, no de clorina es si mismo. Esta clorina suelta ciertas cantidades de un químico llamado dioxina. Los organismos públicos dicen que estas cantidades no son suficientes para dañar a nadie pero, dado que están expuestos al orificio mas ab-sorbente del cuerpo humano, y a que una mujer usará una gran cantidad de compresas o tampones en su vida, esta cantidad de químicos puede generar enfermedades y problemas muy serios, algo que una mujer debe considerar antes de comprar y usar su próxima compresa o tampón.

Además estos químicos están diseñados para generar mayor hemorragia en el periodo, para que así tengas que usar mas tampones y por tanto pagarlos.

Incluso por sanidad están obligados a poner en el paquete que es un producto peligroso y puede generar enfermedades graves, lo que ocurre es que nadie se lo lee ya que aparece en letra pequeña en cualquier lugar del paquete, de manera que si no te fijas no te enteras, pero haz la prueba y verás como lo pone.

- Están hechos con fibras de rayón “shredded”:

Estas fibras se frotan contra la mujer en una compresa pero están dentro de ella en un tampón.

Pueden causar laceraciones pequeñas durante el uso del tampón y su extracción.

- Son promocionados con publicidad sexista y degradante:

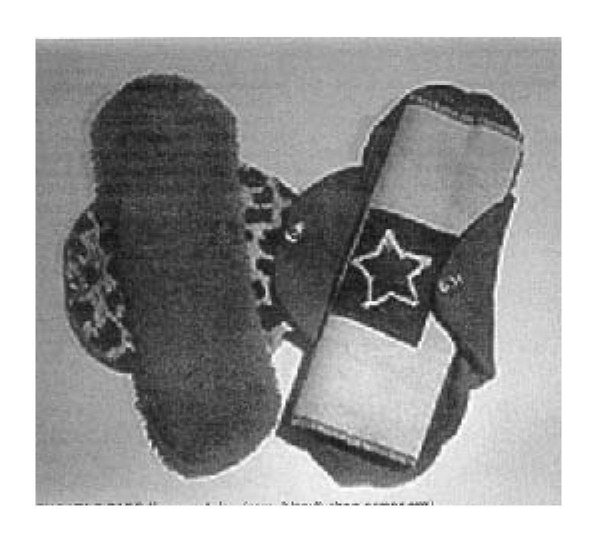
Los anuncios de compresas y tampones a menudo se venden a si mismos como instrumetos del movimiento de liberación de la mujer. Después le dan la vuelta a la tortilla y le dicen a las mujeres que deberían avergonzarse de si mismas y sus cuerpos durante 5 o 7 días al mes, porque huelen, gotean y son zorronas. Su “liberación” tendría a las mujeres haciendo lo posible para ser como hombres, odiando esa semana al mes cuando sus cuerpos les recuerdan algo que las hace diferentes. Les dicen a las mujeres que deberían odiar sus periodos, ocultar cualquier evidencia de su existencia, e intentar al máximo ignorarlo y vivir sus vidas como si no existiera.

- Encima, cuestan demasiado:

Recuerdas la cifra anterior, la mujer media compra 16.800 tampones y/o compresas en su vida.

¿Te atreves a hacer el cálculo en euros o dólares que supone eso para la industria?.





Así que, ¿qué hay de bueno en los tampones y las compresas?. Bueno, pues ellxs te dirán que son fáciles de comprar y de adquirir, en todos sitios hay instrucciones sobre como utilizarlos, y aprendes sobre ellos simultáneamente con conocimiento sobre tu ciclo. Esto se puede traducir en que si estas en el negocio de fabricar compresas y tampones, tienes un negocio seguro, a base de manipulación y mentira.

Así que, ¿qué puede hacer una chica que se preocupa de la tierra, su cuerpo y de su bolsillo?. Hay un gran número de métodos alternativos. Estas alternativas incluyen tampones y compresas de algodón orgánico, compresas reutilizables, tazas menstruales (también llamadas mantenedores o tazas diva) y esponjas del mar.

TAMPONES Y COMPRESAS SANITARIAS NATURALES

Estas son con mucho las alternativas con la transición más fácil del uso del tampón y compresa normal. Son como tampones y compresas regulares, sencillamente hechos teniendo en cuenta la seguridad del consumidor (sin clorina, sin blanqueador, 100% algodón orgánico). Cuestan un poco más, tienen que ser pedidos especialmente o comprados en departamentos o tiendas de comida y productos de salud, y

se desechan igual que los tampones y compresas regulares. Pero si lo que estas buscando es un producto más seguro que no se diferencie mucho de a lo que estás acostumbrada son una opción excelente. Sitios web donde encontrar tampones naturales: ORGANICESSENTIALS: www.organicessentials.com

NATRACARE: www.natracare.com

TERRAFEMME: www.web.net/terrafemme/about.htm

COMPRESAS REUTILIzABLES

Se usan como las normales pero son lavables y reutilizables, no se asocian con ninguno de los efectos negativos para la salud de las compresas o tampones convencionales, no se tiran despúes de cada uso (son amigables con el medio ambiente), vienen sin publicidad degradante y cuestan lo que tu decides que deberían costar. Pueden no costarte nada (si fabricas las tuyas de retales y un patrón de Blood Sisters) o podrías comprar compresas reutilizables de una serie de distribuidores de reputación creativa:

BELLOW THE BELT:
www.deadletters.biz/bellowthebelt/index.html

URBAN ARMOR: www.urban-armor.org/urban-armor

MANY MOONS:
www.pacificcoasts.net/%7emanymoons/moons.html

GLADRAGS: www.gladrags.com

LUNAPADS: www.lunapads.com

MOONPADS: www.moonpads.com.au/

PANDORA PADS: www.pandorapads.com

109





110

Lugares en la web donde encontrar modelos o patrones para fabricar tus propias compresas: blood sisters ofrece un panfleto de 3 páginas imprimibles con la lista de materiales, patrones e instrucciones fáciles de seguir: www.bloodsisters.org/images/makepads.pdf EL “KEEPER”

La gente que lo prueba, o bien le encanta, o bien lo odia. La taza es insertada (como un tampón) y crea una succión de agarre. Absorbe entre la mitad y ¼ del flujo de una mujer (dependiendo de lo fuerte que este sea). Algunas mujeres se quedan la sangre y la utilizan para arte o para fertilizar plantas. El keeper es amigable con el medio ambiente y tiene muy pocos riesgos para la salud (un riesgo bajo de tss y de infecciones), además es una sola compra (normalmente entre 20 y 35 euros, y dura unos 10 años). Lleva un tiempo acostumbrarse y al principio puede resultar engorroso.

Puedes encontrarlo en:

THE KEEPER: www.thekeeperinc.com

DIVA CUP: www.divacup.com

ESPONJAS DE MAR

Trabajan como tampones naturales. Se les pone un cordón (hilo dental serviría) y la esponja se inserta como un tampón. Son un poquito más ecológicos que los productos menstruales regulares (duran unos 4 meses y puedes elegir empresas que las cosechan de manera sostenible). No están hechas de rayón y no contienen blanqueador o clorina, son económicas y fáciles de lavar.

El problema es que ya que son cosechadas del océano tienen su propia polución química ya que absorben la polución del mar (ello conlleva que pueden desordenar el ph de tu cuerpo).

JADE AND PEARL: www.jadeandpearl.com

URBAN ARMOR: www.urban-armor.org/urban-armor

productos de limpieza

FOSFATOS MALDITOS

1. Los detergentes para la ropa, suelen contener una cantidad de fosfatos que equivale del 20%

al 35% de su peso. Su función es reforzar el efecto de los tensoactivos, eliminando los iones responsables de la dureza del agua, para evitar que la suciedad vuelva a depositarse en los tejidos después del lavado.

2. Se calcula que los detergentes y productos de limpieza en general, son responsables del 20-25% de los fosfatos del

medio ambiente. El resto proviene de los vertidos de las industrias, de los fertilizantes de suelos agrícolas arrastrados por el agua y de los excrementos de animales.

3. Los fosfatos son responsables de los problemas de eutrofización en zonas de aguas estancadas.





El aumento de la concentración de fósforo en el agua provoca un crecimiento descontrolado de determinados tipos de algas que al morir y sedimentar, se descomponen y agotan el oxigeno de las aguas del fondo.

4. La falta de oxigeno provoca la muerte de muchas plantas y peces, con la consiguiente disminución de la calidad y la cantidad de especies. Una alternativa a los fosfatos son las zeolitas, un aluminosilicato de sodio hidratado que se encuentra en la naturaleza y que algunos detergentes ya incluyen en su composición.

HAz TUS PROPIOS PRODUCTOS DE LIMPIEzA BIODEGRADABLES

desinfectante: Mezclar bórax con agua caliente (una parte de bórax por seis de agua).

desatascador: Para mantener limpios los desagües se mezcla media taza de bicarbonato sódico, media taza de sal y un octavo de taza de cremor tártaro y se echa por el desagüe haciendo correr abundante agua caliente. Hay que utilizar la mezcla inmediatamente después de prepararla. Para desatascar echamos un cuarto de taza de bicarbonato de sodio seguido de media taza de vinagre.

Se tapa el desagüe un rato y luego dejamos correr el agua caliente en abundancia.

Hongos y mohos: Limpiar con una solución hecha con una parte de bórax y ocho de agua, impide el crecimiento del moho y elimina las manchas que ya haya formado. El bórax es un excelente inhibidor del crecimiento de los mohos y un buen antiséptico.

limpia-cristales: Se puede limpiar primero con un poco de alcohol para eliminar la cera residual que haya podido quedar de ciertos limpiadores de vidrios, luego se puede lavar con una mezcla a partes iguales de agua y vinagre blanco. Un truco de la abuela consiste en limpiar los cristales con una cebolla partida a la mitad.

limpiador de hornos: Se puede limpiar el horno con una pasta hecha a partes iguales, con bicarbonato de sodio y agua caliente. Los estropajos de aluminio ayudan a quitar las manchas negras.

Otro truco es espolvorear sal sobre las salpicaduras, dejar enfriar y restregar.

limpiador de W.c.: Verter vinagre blanco no diluido o espolvorear bicarbonato sódico en la taza, dejar reposar la

noche y restregar bien a la mañana siguiente.

limpieza de la ropa: Una solución es, utilizar productos a base de jabón más que detergentes y potenciarlos con el uso del borax, que da brillo a todo tipo de telas lavables. Para eliminar manchas de tinta, mezclar vinagre blanco, leche (se podría probar sin ella, a ver lo que pasa, y nos ahorrándonos este producto proveniente de la explotación animal), zumo de limón y bórax. Para las manchas de hierba, frotar con glicerina (existe de origen vegetal) antes de lavar.

limpiadores de metales:

-Plata: limpiar en un litro de agua con una cucharadita de bicarbonato sódico, una cucharadita de sal y un poco de hoja de aluminio troceada.

-Cobre: jugo de limón o vinagre caliente con sal.



-Cromo: limpiar con alcohol.

-Aluminio: envolverlo en una tela impregnada de limón y luego lo enjuagaremos con agua tibia.

limpieza en general: Se puede preparar una mezcla de agua caliente, jabón y bórax para la limpieza general de la casa.

¿QUÉ ES EL BóRAX?

El bórax (tetraborato sódico) es una sal mineral natural que se encuentra en droguerías especializadas en forma de polvo blanco fino. Limpia, desinfecta, blanquea, desodoriza y elimina los malos olores Se puede utilizar sin peligro en lugar de productos químicos. El contacto del bórax con una piel sana no presenta ningún problema, pero si se tiene una piel sensible es mejor usar guantes. Su ingestión es tóxica; por lo tanto debemos mantenerlo lejos del alcance de lxs niñxs.

jabones y chapues

HACIENDO NUESTRO PROPIO JABóN

Ingredientes (se pueden usar cantidades proporcionales):

75 Kg. de sebo.

25 Kg. de aceite de nuez de coco.

Lejia de potasa.

Lejia de sosa.

Lo primero que vamos a hacer es mezclar los 75 Kilogramos de sebo con los 25 de aceite de nuez de coco (supongo que se podrá conseguir en cualquier herboristeria) y se hace herbir esa masa con dos partes de lejia de sosa (esto no se donde se consigue, pero vuestros padres tal vez puedan ayudaros). Una vez se enfría, tenemos una masa dura que puede cortarse a cuchillo y cuya dificultad a la hora de realizarla no parece excesiva, ¿verdad?.

COMO HACER JABóN Y SHAMPOO

Primero se hace gel de jabón del que luego se sacan otros jabones...

Se necesita:

85gramos de jabón blanco sin olor o glicerina

2 recipientes uno grande y otro pequeño.

En el recipiente pequeño ponga a calentar a baño María 350 mililitros de agua el jabón se corta en pedacitos, cuando hierva el agua del recipiente de abajo se hechan los pedacitos de jabón en el de arriba, mezcle con una batidora o tenedor hasta que el jabón se derrita. Tan pronto se derrita, quitelo del baño María, si nota que el jabón se separa del agua, tape el recipiente para que no se evapore el agua. El jabón derretido en el agua es el gel de jabón, y se guarda en un frasco.

JABóN

Ingredientes:

Aceite usado de la cocina

Sosa caustica.

Pasos a seguir:

Calentar el aceite y añadir poco a poco la sosa (si ésta se disuelve antes en agua nos aseguramos que no aparezcan grumos). El jabón irá adquiriendo un aspecto pastoso. Retirar del fuego y sin dejar de remover verter en moldes preparados para el jabón.





JABóN ACEITADO DE BAñO

Este jabón es muy bueno para lavar la piel reseca.

Se necesita:

Gel de jabón 60 mililitros.

Aceite de cártamo 1 cucharada.

Aceite de esencial 4 ó 6 gotas.

Colorante para comida 2 o 3 gotas.

Modo de preparar:

Ponga 60 mililitros de gel de jabón en baño María para que se derrita. Después agrege una cucharada de aceite de cártamo, 4 ó 6 gotas de aceite de esencial y 2 ó 3 de colorante. Todo se mezcla bien con un tenedor y se vacía en un molde. De vez en cuando mueva la mezcla para que se uniforme o empareje.

JABóN DE HIERBAS

Con 1/4 de litro de té fuerte de manzanilla o de yerbabuena puede hacer jabón de hierbas.

Despúes de media hora de hacerse se pone el té colado a calentar a baño María, mientras tanto corte en pedacitos 100 gramos de jabón, cuando hierva el agua del recipiente de abajo agregue al té los pedacitos de jabón, una vez disuelta la mezcla se pone en moldes. Cambiando los moldes, las hierbas para te, el colorante o perfume, podrá hacer muchos jabones distintos.

SHAMPOO

Ingedientes:

10 Gramos de conservante o conservador.

1 Kilo de Texapon.

300 gramos de Comperlan.

10 gramos de escencia de hierbas.

2 camotes de Amole.

4 litros de agua hervida y fría.

Procedimiento:

Si desea hacerlo de amole o manzanilla se le agrega otro litro de agua y se pone 2 camotes de amole o 2 racimos de manzanilla y se deja hervir un buen rato para que fermente y se deja enfriar.Luego en otro recipiente se pone el Texapon y el Comperlan y se menea hasta que se haga una pasta dura y si solamente se hace un poco no importa, pero se debe menear bastante. Cuando ya esta hecha pasta se agrega un chorrito de agua y se sigue meneando para que el agua se incorpore en la pasta y de nuevo se agrega otro chorrito de agua hasta que se incorpore en la pasta y así hasta que sean los 4 litros de agua , luego se agrega la escencia y el color, el de amole o manzanilla no necesita color, después de que se puso la escencia se agrega 1 cucharada sopera de sal y se vuelve a menear.

En fin, todo el procedimiento es de agitar.

DESODORANTE

Un excelente desodorante casero es el bicarbonato de sodio, lo puedes comprar en la farmacia.

Viene en polvo, te lo aplicas después del baño en las axilas mojando ligeramente tus dedos para que el polvo se pegue. Reduce y controla los olores mejor que cualquier desodorante. Tiene un a pega, puede decolorar la ropa. Otra variante es mezclar el bicarbonato con leche de magnesia.

PREPARACION DEL AGUA DE COLONIA

La destilación es un acto fundamental para tal preparación. Basta con poner vino en baño de maría de un alambique y recoger las primeras fracciones destiladas. Por redestilación, este alcohol está rectificado, es decir que su grado está llevado a los 90°, grado necesario para disolver bien los aceites esenciales en cantidad suficiente. Para obtener los aceites esenciales, hay que sumergir una parte de planta fresca en 3 partes de agua en ebullición en la cucurbita, despues adjuntar rápidamente la lona y el refrigerante y destilar hasta que no quede más esencia. Esta sobrenada encima del agua aromática en el vaso de colección y puede ser llevada con la pipeta. Hay que mezclar por fin “la mente de vino” con aceites esenciales en buenas proporciones.

MAL OLOR DE PIES

Es prudente siempre antes de aplicar cualquier tratamiento casero, estar seguros que la piel no tiene alguna lesión como hondos interdigitales (entre los dedos) o infección secundaria a los hongos por bacterias. Si no hay lesiones, se recomienda secar bien los pies después del baño, sobre todo la zona entre los dedos. Cambiar los calcetines dos veces por día.

Mezclar 10 gotas de tea tree oil con una onza de bicarbonato de soda, aplicar el polvo a los pies después del baño. El mal olor se produce por la combinación de sudor con las bacterias que existen en la piel. (El tea three mata la bacteria y el bicarbonato mantiene la zona seca).

Otro remedio que funciona muy bien es:

Coloque 2 bolsitas de te negro en 2 litros de agua hervida.

Espere 15 minutos a que se enfríe y luego sumerja sus pies en esa agua por 15 minutos.

Hágalo todas las noches hasta que sienta la mejoría.

El té tiene una sustancia natural que es astringente y ayuda a controlar las glándulas sudoríparas (las que producen el sudor). Haz una pasta con bicarbonato sódico y unas gotas de limón y te lo aplicas en las áxilas o hasta en los pies si es también problema. Déjatelo un minuto y te lo quitas.

Yo tuve un vez este problemita con mi hijo y se lo solucioné así.

PARA LAS AXILAS

Haz un te de manzanilla cargado y metelo al refrigerador, cuando estes en tu casa, humedece una borla de algodon y pasa esta infusion por tus axilas(por favor que sea una borla

de algodon por cada axila y no vuelvas a meter la borla usada en la infusion) repite esta operacion tantan veces como puedas mientras este en casa, siempre utilizando borlas humedecidas nuevas.

Al acostarte repite la operación. A la mañana siguiente te bañas, te lavas como normalmente lo haces y usas un buen desodorante (usa de preferencia alguno que no tenga un aroma fuerte).

Para las axilas es bueno una mezcla de ácido bórico y alcohol fino (transparente, se hace un poquito más líquido pero con textura de pasta).

Con respecto a la ropa, déjela remojando un día antes en bicarbonato de sodio, eso quita los malos olores y al día siguiente la lava con jabón.





crema de manos y sales

CREMA DE MANOS DE ALMENDRAS

Ingredientes:

60 gr. de almendras picadas.

1 yema de huevo.

1 cucharada de aceite de almendras (se puede añadir vainilla).

15 cl de leche.

Pasos a seguir:

Hervir las almendras en la leche, hasta que ésta quede absorbida. Añadir la yema de huevo batida y volver a calentar. Dejar enfriar y añadir el aceite esencial.

SALES DE BAñO

Ingredientes:

500 gr. aproximadamente de sal común.

2 cucharadas de aceite esencial .

Unas gotas de colorante.

Pasos a seguir:

Mezclar todo bien y conservar en frascos de cristal. Usar una cucharada sopera por cada baño.

BAñO PARA PIELES SECAS

Ingredientes:

Manzanilla.

Ortiga verde.

Ortiga blanca.

Sanguinaria.

Maria luisa.

Orégano.

Malva.

Tila.

Té de roca.

2 litros de agua por 8 cucharadas de la mezcla de las hierbas

Pasos a seguir:

Hacer una infusión 5 minutos, colar y poner a hervir 6 cucharadas de copos de avena y 3 de germen de trigo. Dejar hervir 5 minutos a fuego lento, reposar 5 minutos más y poner en la bañera.

receta contra pulgas.

Para repeler estos simpáticos bichitos pode-

mos poner dentro de una almohada cualquiera

de las siguientes plantas:

Poleo, manzanilla, eucalipto, ajedrea, romero

o menta.

Es conveniente frotar a los animales expuestos

a contagios de pulgas, con aceite de romero en

el pelo todos los días.

También se les puede poner un collar de tela

empapado en aceite de poleo o eucalipto don-

de habremos enganchado bayas de eucalipto.

115





116

dentrif icos.

DENTíFRICO COMÚN

Ingredientes:

25 gr. de salvia.

25 gr. de tomillo.

25 gr. de cola de caballo.

Una pizca de sal (a elegir si se añade o no).

Arcilla blanca bioforce.

Aceite esencial de menta o eucalipto (a elegir si se añade).

Pasos a seguir:

Con las plantas se hace una infusión concentrada, por ser preparación externa, se añade la sal y se filtra. Poco a poco, se va añadiendo la arcilla hasta conseguir la consistencia apropiada. Por último se añaden unas gotas, siempre pocas, de aceite esencial.

DENTíFRICO DE MENTA

Esta preparación limpia los dientes y refresca la boca. Mezclar una cucharada de arrurruz, una cucharadita de sal marina molida, media cucharadita de bicarbonato sódico y de 15 a 20 gotas de esencia de menta piperita. Se puede sustituir los dos últimos ingredientes por una cucharadita de canela molida y 15 gotas de esencia de clavo. Se machaca la mezcla en un almirez hasta obtener una pasta seca. Guardarla en un frasco con tapa de rosca.

PASTA DE ARCILLA VERDE

Preparamos una tisana de diversas plantas que tengan propiedades beneficiosas para la boca, dientes, encías… Una vez filtrada vamos añadiendo poco a poco arcilla verde y vamos removiendo la mezcla con una cuchara o palo de madera. Seguiremos añadiendo arcilla hasta que quede una pasta, y la guardaremos en un recipiente que no sea de plástico ni de metal.

POLVO DENTíFRICO DE SALVIA

Se hace con salvia fresca, que tiene aceites esenciales antisépticos. Escoger las hojas más frescas de los extremos y

picarlas finamente. Por cada cucharada de hojas picadas añadir media cucharada de sal marina molida. Colocar la mezcla en una fuente de horno y meterla durante veinte minutos en el horno a 150 grados, hasta que la salvia se seque. Sacar la mezcla y reducirla a polvo fino con un mortero. Meterla de nuevo en el horno durante 15 minutos. Cuando logre un polvo fino guardarla. Con un poco de agua o infusión queda pastosa. Enjuagarse bien la boca después de utilizarla.





autogestioón de la salud

introduccion

nueva medicina

propiedades terapeuticas

enfermedades comunes

recetas variadas

propiedades de FRUTAS

uroterapia

ayuno

aromaterarpia

estiramientos

plantas medicinales

ginecologia natural

117





118

INTRODUCCIoN:

Esto es una avance de lo que más adelante vamos a relatarte, una crítica a la industria farmacéutica y una forma de autogestionar nuestra salud, ya que si nosotrxs no nos preocupamos por ella, quien va a hacerlo; no te fíes de los médicos por muchos estudios y diplomas que tengan, tu eres el único responsable de tu vida y tu salud. Hazlo tu mismo. También queremos hacerte una reseña y prepararte para la idea de que la medicina natural

varía en concepto con respecto a la medicina farmacéutica, etc. Ya que no existe la ecuación enfermedad = remedio, sino que es tu propio cuerpo el que debe ayudarse a curarse, esta preparado para ello. Los animales también enferman, y no toman medicamentos. Ante esto, en los siguientes apartados hemos preparado una serie de remedios naturales, que pueden ayudar a tu cuerpo a mejorar ante ataques externos, pero recuerda que no son milagros naturales, son las dietas alimenticias las que te ayudan curarte y tu propio cuerpo, junto con la forma de vida que lleves, será el encargado de poner tu organismo en orden.

Queremos que encuentres aquí una guía para tu salud, puede que encuentres algunas contradicciones o informaciones incompletas, pero esto es solo una parte ínfima de una gran ciencia que necesita de un estudio durante todo el tiempo de nuestra vida, sumándose a través de conocimientos y experiencias.

¿CóMO ENFERMAMOS?

Los medios de confusión nos bombardean a menudo con la idea de que la causa de nuestros malestares son agresiones microbianas o genes defectuosos. Así:

-Nos volvemos pasivas y dependientes de especialistas diversos, ya que al parecer nuestro bienestar tiene que ver con factores que escapan de nuestro control.

-Desaprovechamos la oportunidad que nos brinda la enfermedad de reconocer equivocaciones, y aprender de ellas, sin necesidad de sentirnos culpables por ello. Quien se equivoca y no aprende, vuelve a estar equivocado.

-Favorece el gran negocio que han sido hasta ahora las bacterias (vacunas y antibióticos), y últi-mamente los antivirales junto con la ingeniería genética.

¿CóMO NOS ENFERMAN LOS MALOS TRATOS?

Si nuestro organismo vive en circunstancias adversas, se ve sometido a presión (stress) y sobrecargado de trabajo (surmenage), tarde o temprano, dependiendo de su resistencia, acabará por estropearse. Se defenderá por sus puntos fuertes y acabará reventando por los puntos débiles heredados o adquiridos. Demasiada actividad y descanso insuficiente nos llevan al agotamiento, origen de muchas enfermedades.



¿CóMO LLEGAMOS AL AGOTAMIENTO?

Al agotamiento podemos llegar de golpe o lentamente:

-Bruscamente y por un tipo de agresión. Una intoxicación alimentaria, un empacho, una sobredo-sis de alguna droga, una insolación o una congelación, un accidente de coche, una intervención quirúrgica, un maratón, etc. Un cuerpo en

buenas facultades encajará mejor una fuerte agresión que un cuerpo ya debilitado.

-Lentamente y por una suma de pequeñas agresiones. Pequeños maltratos que se acumulan a lo largo de los años. El exceso último sólo es la gota que rebosa el vaso y desencadena el malestar.

No encontramos trabajo, estamos sin dinero, nos sentimos una mierda, se nos cae el ánimo a los pies, no hacemos ejercicio, no paramos de fumar y de tragar cualquier cosa. Un día en una juerga bebemos un poco de más y cogemos una pulmonía, etc.

EL DESCANSO LIMPIA Y LA FATIGA ENSUCIA

El cerebro y los nervios; los ojos y los oídos; el corazón, las arterias y las venas; los bronquios y los pulmones; el estómago y los intestinos; el hígado y los riñones; los músculos y huesos; las glándulas, etc., están formados por células.

NUESTRAS CÉLULAS SE LIMPIAN SOLAS DURANTE EL DESCANSO

Cada célula tiene que hacer un trabajo. Y para funcionar bien necesita:

-Meter por la sangre el oxígeno, que entra por los pulmones, y las sustancias nutritivas, que entran por el tubo digestivo.

-Sacar a la sangre las sustancias tóxicas.

Estas sustancias tóxicas se producen dentro como resultado de la actividad: urea, ácido úrico, ácido láctico, gas carbónico, creatinina, acetona, etc.; o se introducen desde afuera: gases tóxicos del humo de cigarros, tubos de escape,

chimeneas de fábricas e incineradoras de basura, nicotina, cafeína, alcohol, aditivos químicos, drogas, medicamentos (incluidas las plantas medicinales), vacunas, etc.

Es durante el descanso cuando la célula tiene la oportunidad de sacar las sustancias tóxicas a la sangre. La actividad carga a la célula de basura y el descanso la descarga. Después del descanso nocturno, nuestras células están más limpias que antes de acostarnos.

Cuando el descanso no es suficiente en relación al esfuerzo realizado, las células no tienen la oportunidad de sacar todos los residuos, y se intoxican. Su actividad se ve entorpecida y se va deteriorando antes de tiempo. Sin descanso, no es posible la actividad.

DESCANSANDO A TIEMPO HAGO MáS Y MEJOR TRABAJO

El cuerpo saca sus fuerzas por varias vías:

-Del oxígeno del aire.

-De los alimentos.

-Pero sobre todo, del descanso.

Cuando una deportista al final de la competición se encuentra sin fuerzas, o cuando nos sentimos cansadas al final de la jornada, no suele ser por falta de oxígeno o alimento, sino por el cúmulo de tóxicos resultantes del esfuerzo.

Bastan ocho horas de sueño reparador y nos vuelven las fuerzas, aunque no hayamos probado bocado. Se evacúan los residuos tóxicos y la vitalidad reaparece.

Cuando se está cansada, no quedan fuerzas para hacer bien la digestión. Por ello, en estas ocasiones es mejor descansar antes de comer (la siesta del carnero).



LOS ESTIMULANTES SON SUSTANCIAS TóXICAS

Los estimulantes irritan el sistema nervioso. Tomarlos cuando se está cansada es aumentar la fatiga y la intoxicación. Los más usuales son el café, té, mate, cacao, chocolate, refrescos a base de cola, cocaína, aspirina, ginseng y guaraná. Son sustancias engañosas. Parece que te dan fuerzas, cuando en realidad te están robando las pocas que te quedan. Te ocultan la fatiga ya que no la sientes. Sigues esforzándote cuando tendrías que descansar. Es como dar un latigazo a un caballo cansado, galopará, pero luego estará más agotado.

LA LIMPIEzA DE NUESTRO CUERPO

El proceso de desintoxicación de nuestro cuerpo tiene dos fases:

-Evacuación de los tóxicos desde dentro de la célula a la circulación sanguínea.

-Esta sangre sucia se dirige a cuatro filtros: riñón, piel, hígado y pulmón donde se le quita los tóxicos para expulsarlos al exterior del cuerpo, por la orina, el sudor, la bilis y el aliento.

Es un error pretender limpiar al cuerpo obligándole a cagar (con laxantes y lavativas), mear (bebiendo muchos líquidos o tomando diuréticos) y sudar (pasando calor). Todo esto no es más que la última parte de la limpieza y la más superficial. El cuerpo sabe cuando es el momento oportuno de hacer estas cosas, y forzarle es añadir una nueva actividad celular y más producción de sustancias tóxicas.

Aunque muchos médicos afirman que beber mucho agua ayuda a eliminar por el riñón, beber excesivamente, sin tener sed, es sobrecargar al riñón de trabajo.

Recuerda que lo que permite al cuerpo hacer la desintoxicación profunda que tanto está deseando, es dejarle en paz, suprimir todo maltrato y descansar.

LOS HUMANOS SOMOS PARTE DE LA NATURALEzA

Lo que afecta a la salud humana, también daña a la Naturaleza. El consumo exagerado de carne obstruye nuestras arterias con el exceso de colesterol, lo que puede lesionarnos el corazón o el cerebro. A la vez exige la tala de árboles para plantar pastos y producción de forraje, lo que favorece la desertización. Lo que daña a la Naturaleza, nos acaba dañando. Todo lo que necesitamos proviene de la Naturaleza. Contaminar el medio ambiente es envenenar el aire que respiramos y nuestros alimentos.

Si tú cambias de actitud y hábitos de consumo, podrás inspirar y contagias a otras. Y cuando se alcance un cierto número de personas pensando y viviendo más respetuosamente, la sociedad se hará más humana.

LA ENFERMEDAD, UN COMBATE CURATIVO INTELIGENTE

Cuando el cuerpo se encuentre en una situación de agotamiento e intoxicación, el instinto de conservación

reaccionará sabiamente, ahorrando energía por un lado para concentrar todas sus fuerzas en la desintoxicación.

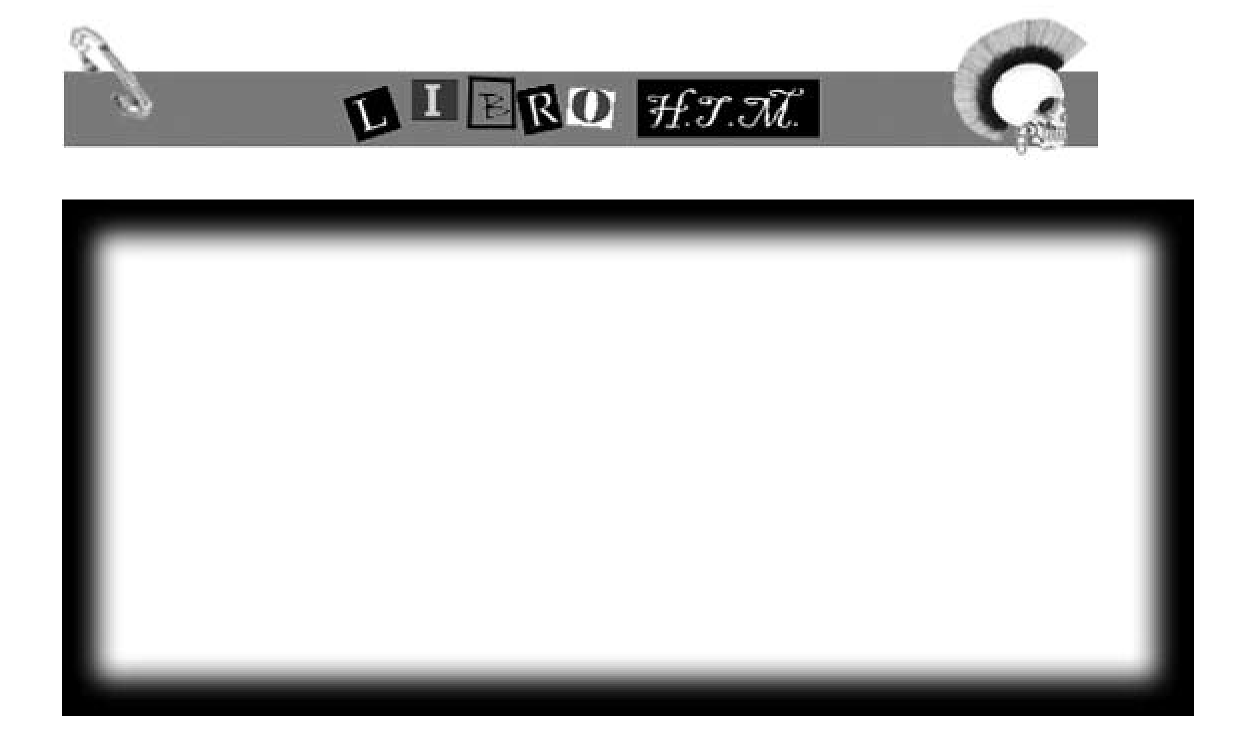
EL PLAN DE AHORRO ENERGÉTICO

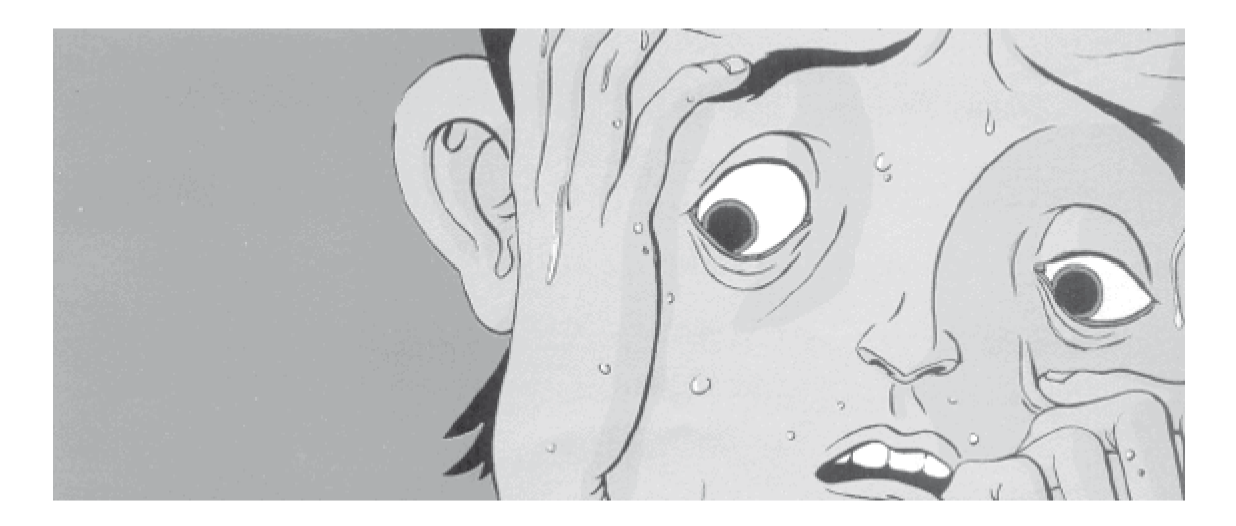
El cuerpo interioriza sus fuerzas para dedicarse plenamente a la tarea de limpieza interna. Con ello está pidiendo aumentar la dosis de descanso y reducir la actividad (incluso la digestiva). Si el cuerpo no quiere gastar energías en estas funciones, es mejor respetar su sabia decisión.

Estos son síntomas frente a los cuales debes poner el cartel de “cerrado por vacaciones”:

-Debilidad muscular. Cuesta andar y estar de pie.

-Te quedas dormido en todas partes, sobre todo por las mañanas





-Tensión arterial baja, mareo.

-Falta de apetito, cuesta hacer la digestión, se adelgaza

-Estreñimiento, el intestino se echa a descansar.

-Extremidades frías.

-Vista cansada, oído sensible, vértigos, etc.

-Piel seca, caída del cabello, etc.

-Desaparece la ovulación y la regla.

-Falta de apetito sexual.

EL PLAN DE LIMPIEzA

Al iniciar el plan de limpieza, puedes poner un cartel que diga: “obras, perdonen las molestias”.

El plan de limpieza se manifiesta de diversas maneras:

-El aumento de trabajo en los cuatro filtros depuradores: mal aliento (por el pulmón), orina oscura y con olor fuerte, arenilla, cálculo renal, molestias al orinar y en los riñones,

cólicos biliares, ascos, náuseas, vómitos amargos, diarreas, hígado dolorido, sudor fuerte que puede irritar la piel.

-La fiebre. El cuerpo intensifica sus mecanismos de limpieza y defensa, entrando en ebullición y elevando la temperatura. La fiebre no es algo negativo, mientras este estabilizada y no sobrepase los 40ºC, para lo cual se puede controlar mediante baños fríos (cuidado con los cambios de temperatura), compresas frías en la frente o un pequeño pinchazo que nos haga soltar algo de sangre en la punta del dedo índice.

-La inflamación o congestión. El cuerpo elige un punto fuerte que haga de válvula de escape, para ayudar a los cuatro filtros en la evacuación de tóxicos. Aumenta la circulación sanguínea en esa zona, por lo que se abulta, se calienta, se pone rojo, duele y se altera la función de ese tejido. Las inflamaciones son molestas, pero curan. Gracias al dolor, el cuerpo nos avisa de que algo marcha mal y que hay que extremar los cuidados. Cuando se te han congelado las manos, la vuelta de circulación es algo beneficioso y, sin embargo, doloroso. Los depósitos tóxicos solo se pueden evacuar con un aumento de circulación que acarreará molestias.

CUANDO EL REMEDIO ES PEOR QUE LA ENFERMEDAD

Es muy poco lo que saben los científicos si se compara con todo lo que desconocen. Conocemos tan poco acerca de procesos vitales, que cuanto menos intervengamos en el orden natural de las cosas, menos nos equivocaremos. Por otro lado, la Naturaleza ha demostrado ser muy sabia. La misma inteligencia, que durante 3.900 millones de años ha cuidado de la vida en este planeta, que ha hecho sobrevivir a un montón de generaciones humanas (unas 237 abuelas, según Atxaga), que todos los días construye a partir de un

óvulo microscópico la máquina tan compleja y bien pensada que nuestro cuerpo...es la más indicada para curarnos y arreglar nuestras averías.



LOS MEDICAMENTOS SON SUSTANCIAS TóXICAS

Desde hace muchos años, los humanos buscamos remedios milagrosos (panaceas) para todos nuestros males. Y se ha dado poder curativo a sustancias venenosas (por lo general, de sabor amargo). Antaño se usaban veneno de serpiente, hongos y plantas venenosas. Hoy en día se usan fármacos que llevan también sustancias tóxicas. Se piensa que estos remedios curan, ya que el cuerpo reacciona contra la sustancia dañina. Medicarse es un acto peligroso ya que se trata de introducir productos tóxicos en un cuerpo ya enfermo (cansado e intoxicado).

Las sustancias tóxicas tienen un “efecto escopeta”. No solo logran el resultado deseado, sino que también un montón de efectos secundarios no deseados. Por ejemplo, las sustancias que tienen los fármacos antigripales para descongestionar la nariz, no solo producen vasoconstricción sanguínea en la nariz, sino en todas partes del cuerpo, lo que puede producir alta tensión, dolor de cabeza, palpitaciones y alteraciones mentales. Además, los medicamentos pueden llegar a tener varias sustancias tóxicas, lo que desconcierta mucho más al cuerpo. Para evitar efectos secundarios, se suele recomendar que el medicamento no lleve más de tres productos tóxicos.

En farmacias se venden antigripales que se anuncian por la televisión, con cuatro o cinco sustancias tóxicas.

Las personas mayores que consumen más medicamentos son las que tienen más dificultades para eliminarlos. Hay ancianas que se meten diariamente ocho y más sustancias tóxicas.

Muchas veces el cuerpo puede curarse solo y los medicamentos no hacen más que estorbar.

¿CóMO CURARTE TU MISMX?

Tu cuerpo desea curarse. Tu instinto de conservación ha decidido curarte antes de que tú fueras consciente de necesitarlo. Te cuida y busca lo mejor para ti. Es tu amigo inseparable.

Tu cuerpo sabe curarse. Dispone de una sabiduría ancestral que supera a la de cualquier equipo médico. La misma inteligencia que te fabricó está disponible para realizar la curación.

Tu cuerpo puede curarse, y es una lástima desaprovechar dicha fuerza. Personas desahuciadas por la medicina sobreviven gracias al poder del instinto de conservación.

No busques fuera lo que ya tienes dentro. No busques varitas mágicas. Por lo general, la curación no es un acto milagroso, sino un esfuerzo que el organismo tiene que realizar para volver al equilibrio perdido. La curación, como todo trabajo, acarrea un gasto de energía durante un tiempo.

Cuanta más energía guardes para la curación (menos actividad tengas), más rápida será la curación. Hay que tener paciencia, ya que la Naturaleza no da saltos. El querer

acelerar la curación con medicamentos, puede acarrearte complicaciones y alargar el proceso.

Los malestares son llamadas de atención que te están queriendo enseñar algo. Una oportunidad para revisar tu vida, detectar errores e introducir mejoras. El cuerpo muchas veces puede curarse solo. Más que remedios, necesita que tú colabores. Los síntomas te están enseñando lo que hay que hacer.

En las crisis agudas, el cuerpo pide un STOP, el reposo total del organismo.

-La debilidad te está pidiendo descansar en la horizontal para no dar trabajo a los músculos.

-La falta de apetito te está pidiendo no comer para no gastar energías en la digestión. Basta con beber agua, caldos de verduras sabrosos o jugos diluidos.

“Antes de recurrir a la medicina, ayuna un día”

Plutarco

-La vista y el oído sensibles te están pidiendo oscuridad y silencio, para así ahorrar esfuerzos en los sentidos.

- Las partes del cuerpo muy calientes piden ser refrescadas y las frías abrigadas. El cuerpo necesita un clima cálido (18-20ºC) para no esforzarte en mantener sus 37ºC necesarios.





Cuanto más se duerma y menos se coma, el cuerpo dispondrá de más energía para la curación y antes desaparecerán los males. Este reposo total está indicado en casos de dolor intenso, fiebre elevada, vómito, diarrea fuerte o traumatismo severo. Cuando sabes que tu cuerpo va a recibir una agresión (extracción de muela, aborto o cualquier intervención quirúrgica), descansa física, mental y digestivamente, antes y después de la agresión, esto evitará complicaciones y favorecerá la recuperación.

DOLOR REPRIMIDO, DOLOR DIFERIDO. LA REPRESIóN NO ES LA SOLUCIóN

La propaganda de la industria farmacéutica nos quiere hacer creer que “usted no puede parar por un dolor de cabeza”.

Que nos tomemos un calmante y que sigamos la marcha como si nada ocu-rriera. Sin embargo, el dolor es consecuencia de una inflamación, de un aumento de circulación sanguínea que el cuerpo ha desencadenado por algún motivo. El dolor es un lenguaje del cuerpo, una señal de alarma, una llamada de atención. Es como la lucecita roja que se enciende en el coche para avisarnos de que nos falta aceite, gasolina o de que se está calentando el motor. Apagar la lucecita nos deja sin avisador. La represión del síntoma retrasa, alarga y complica el problema. El ayuno es un desinflamante inofensivo. Los calmantes no son tan milagrosos como los anuncian.

No corras a empapuzarte de pastillas. Muchos dolores son vencidos con 24 horas de ayuno. Date un plazo y deja los medicamentos como último recurso. Verás como ganas en autoestima cuando superes un dolor con tus propios recursos.

Además de ayunar, contra el dolor sirven el desahogo, el descanso, la relajación, la distracción, el masaje, el calor y, a veces, el frío.



nueva medicina

Nos han arrebatado toda esencia cultural, toda tradición preventiva y curativa. Poca cosa nos queda de años y generaciones de conocimiento puestos en manos ahora de

personajes con bata blanca y estudios farmacológicos. ¿Qué fundamento tendrá esta medicina si sus bases son sólo económicas? Donde se trata al paciente como una cosa infectada al que dopar para callar…

Supongo que todas conocemos ya como actúa la medicina convencional, me genera impotencia ver a mi alrededor continuamente gente que se autodestruye sin ser consciente de ello. La cultura creada incita que ante cualquier molestia o dolor, sea la utilización de fármacos la solución inmediata y efectiva. Si que es cierto que la mayoría de lxs que somos algo conscientes buscamos soluciones en las plantas y en medicinas alternativas, pero seguimos indefensas ante muchas situaciones y enfermedades.

Llevo tiempo estudiando la nueva medicina y esto es un intento de difundirla. Tenemos mogollón de información de muchas alternativas, pero esta es muy curiosa y creo que bastante especial.

La nueva medicina no considera la enfermedad como un error de la naturaleza carente de sentido al que haya que combatir, sino como un proceso útil e inteligente del organismo. Esta medicina le da un sentido biológico a la enfermedad. Desde la formación embriológica, al factor biológico social (conflictolisis). Desde que el óvulo y el espermatozoide se unen, con la multiplicación celular, se empiezan a formar las células embrionarias que hacen/forman nuestro cuerpo:

- Endodermo: Constituye todo órgano que va desde la boca hasta el culo (hay excepciones, pero es casi todo el aparato digestivo).

- Mesodermo: Forma toda nuestra estructura (músculos, huesos, cartílagos, venas…).

- Ectodermo: De donde sale la piel y el sistema nervioso.

A diferencia de la medicina convencional y también algunas alternativas, en la nueva medicina se unen tres planos en el mismo sujeto. No separa el plano psíquico-emocional del orgánico, sino que van relacionados y a la vez con el cerebro. Esto se deduce del estudio empírico de más de 15000 casos documentados y analizados por el médico alemán Ryke Geerd Hamer (precursor de la nueva medicina). Casi todos los documentos de fácil alcance sobre esta medicina, están basados en graves enfermedades como tumores y cánceres, pero con su estudio se amplia su campo hasta un simple dolor de muelas o una inflamación de garganta.

Conociendo de lo que estamos hechas (células embrionarias) [Organismo] y la influencia de lo que pensamos, vivimos y sentimos (causa) [Psique] faltaría relacionarlo con el cerebro. ¿Cómo?

A parte de ver que es el integrador de todas las funciones de nuestro cuerpo y nuestra vida, a través de los T.A.C (escáner cerebral) se comprueba el hecho de qué el cerebro es un plano o mapa de todo nuestro cuerpo, y cada zona u órgano, está representada en una parte concreta de éste.

Cuando tenemos un tumor o cáncer en algún órgano. En el escáner aparece, en la zona de ese órgano, unos círculos parecidos a una diana que en la medicina convencional prejuzgan como fallos de la máquina, habiendo demostrado Hamer, con muchos casos, que no eran un error.

El inicio de la enfermedad viene producido por un shock traumático y vivido en soledad o aislamiento; algo que nos

pillo por sorpresa y que en ese momento nos afecto mucho por su importancia o gravedad (aunque luego no fuese tan importante).

Los conflictos tienen unos grados muy subjetivos (depende de la persona). Cuando se produce este shock, en el cerebro se produce una ruptura en la zona afectada, y esto da más directrices u órdenes a las células del órgano o zona en cuestión, que comienzan a comportarse anormalmente (por ejemplo multiplicación celular exagerada). Hamer asegura la correlación exacta entre la evolución del conflicto (psique), la del cáncer (órgano) y la de la ruptura (cerebro).





La enfermedad tiene dos fases, la activa, cuando se comienza y se extiende el cáncer o tumor, y la pasiva que es cuando está en solución. Lo que se conoce como enfermedades frías y calientes, pero que aquí pertenece a una misma enfermedad. La fase fría, caracterizada por manos frías, insomnio, estrés continuado, perdida de peso, y la caliente basada en mucho cansancio, aumento de peso, manos calientes…

Otra seña importante de esta medicina, es la correspondencia de esas hojas embrionarias, con los conflictos y con el cerebro.

- **Endodermo:** Tronco cerebral.

- **Mesodermo:** Cerebelo y médula espinal.

- **Ectodermo:** Corteza cerebral.

Cada una de estas partes del cerebro y del organismo van a su vez relacionadas con todos esos minibichos que nos rodean en todos lados.

Una locura más, increíble y para muchos imposible: cuando la persona conoce la causa, el conflicto, comienza la fase de curación automáticamente, en la cual, ese tumor y ruptura desarrollados se paran y el cerebro deja paso a nuestras amigas las bacterias, los virus y los hongos para deshacer, rehacer o encapsular el cáncer o tumor. ¡La naturaleza es sabia, y no sabemos hasta que punto!.

Es muy difícil explicar una medicina en dos hojas, me faltan muchas cosas por exponer para su entendimiento y aun así es difícil comprender y asumir esta locura.

La terapia de esta medicina es encontrar la causa, el porqué estamos enfermas. Hamer con su estudio nos facilita la relación de nuestros conflictos diarios con la enfermedad en rasgos generales:

- **tronco cerebral:** marcados por conflictos relacionados con la comida (no poder tragar o dige-rir…) y miedo visceral a la muerte.

- **cerebelo:** Conflictos de integridad física o moral, de deshonra, problemas sexuales interiorizados, de familia, de

nido.

- Médula cerebral: Conflictos de desvaloración de unx misma, falta de autoestima.

Esta medicina, así como sus practicantes y promotor, Hamer (encarcelado numerosas veces) esta muy perseguida. No es un dogma, es un pensamiento científico que rompe con todas las bases impuestas de la medicina convencional.

¡Gracias pero no queremos autodestruirnos con sus drogas legales y quimioterapias asesinas!.

¡Por la expropiación y autogestión de la salud!.

INFO.: www.free_news.org, www.medicinenouvelle.com o pones en Google Nueva Medicina.



PROPIEDADES TERAPEUTICAS

El siguiente listado define conceptos que se usarán en esta sección.Así entenderemos el uso de las plantas y sus propiedades. Tambien evitará el choque con tecnicismos a la hora de informarse.

ABSORBENTE: Que absorbe los humores, materias purulentas y liquidos cuya eliminación es conveniente en el transcurso de una enfermedad.

ACIDULOS: De efectos refrescantes y equilibradotes con mas o menos acidez.

AFRODISíACOS: Excitantes del apetito sexual.

AMARGOS: De efectos digestivos, tónicos y febrífugos, con principios activos de sabor amargo.

Se emplean como medicamentos, pero abusando de ellos como bebida alcohólica perjudican.

ANALEPTICOS: Que reparan las fuerzas en la convalecencia de una enfermedad.

ANALGESICOS: Alivian o suprimen el dolor reumático o neurálgico.

ANESTÉSICOS: Inhiben temporalmente la sensibilidad.

ANODINO: Que calma el dolor.

ANTIBIóTICO: Interfiere en el desarrollo de ciertos organismos patógenos.

ANTICOAGULANTE: Impide la coagulación sanguínea en el interior de los vasos.

ANTIDOTO: Neutraliza los efectos nocivos de las sustancias tóxicas.

ANTIESPASMóDICO: Se emplea en los síncopes, ataques de nervios, espasmos, convulsiones y contracciones involuntarias de músculos.

ANTIFLOGíSTICOS: Reducen y curan las inflamaciones.

ANTIHELMINTICO: Expulsa las lombrices intestinales.

ANTIHEMÉTICO: Contra los vómitos.

ANTISÉPTICO: Impide la putrefacción, envenenamiento o infección de la sangre.

APERITIVOS: Excita el apetito, combate la desgana y repugnancia a los alimentos.

ASTRINGENTES: Apretan o contraen los tejidos teniendo unos eféctos terapeuticos tónicos.

ATENUANTES: Hacen más fluidos los humores corporales que se han espesado.

BALSáMICO: Estimulante de las funciones digestivas. Aperitivos y pectorales.

BEQUICOS: Combaten la tos.

BIOCATALIzADOR: Ocasiona reacciones vitales.

CARMINATIVO: Expulsa los gases instentinales. Sin ser purgante, limpia.

CATARTICOS: Excitan la evacuación del intestino. Equivalen a los purgantes más enérgicos que los laxantes y más debiles que los drásticos.

CAUSTICOS: Sustancias corrosivas que en contacto con los tejidos, a temperatura ordinaria los destruyen y queman. Se usan para tratar falsos tejidos o tumores.

CEFáLICO: Alivia o cura dolores de cabeza de origen nervioso. Son antiespasmódicos.

COLAGOGO: Incrementa el flujo de la bilis.

DEPURATIVO: Purifica los humores del cuerpo, eliminando las sustancias perjudiciales por el sudor y la orina. Son todas las plantas amargas, diaforéticas y diuréticas.

DESOBSTRUYENTES: Deshacen o eliminan las obstrucciones intestinales.

DIAFORÉTICOS: Provocan o favorecen el sudor.

DIGESTIVOS:Ayudan o favorecen la digestión estomacal.

DILUENTE: Fluidifica la sangre cuando está espesa y con peligro de fomrar tapones.

DIURETICO: Excita la secreción urinaria, contribuye a la eliminación de la orina.

DRASTICOS: Purgantes enérgicos.

EMENAGOGO: Favorece la menstruación cuando esta se interrumpe o es escasa.

EMETICO: Son vomitivos. Se usa si hay peligro de indigestión o para administrar un antidoto.



EMETOCATARTICOS: Provocan el vomito y las defecciones. Desalojan el tubo digestivo ante posibles trastornos.

EMOLIENTE O DEMULIENTE: Que alivia los tejidos inflamados.

ESTIMULANTES: Excitan la actividad de los diversos sistemas del organismo.

ESTOMACAL: Entona la accion del estómago y del proceso digestivo.

ESTORNUTATORIOS: Se introducen en polvo en las fosas nasales y provocan estornudos.

EUPECTICO: Estimula la secreción gástrica.

EXANTEMATOSO: Cura las enfermedades y erupciones de la piel.

EXCITANTE: Estimula y acelera la acción y movimiento de los órganos, pero a costa de las reservas de energía.

EXITOCICO: Facilita el parto.

EXPECTORANTES: Ayuda a expulsar las flemas, segregaciones y mucosidad bronquiales. Se llaman tambien incisos.

FEBRIFUGOS: Combaten la fiebre. Hay que saber cuando usarlos ya que en según que casos la fiebre es resultado del esfuerzo que ejerce el organismo para expulsar y quemar toxinas.

FUNDENTES: Ayudan a resolver infartos, en especial los de formación lenta y sin inflamación.

GALACTOGENO: Favorece el incremento de leche en las lactantes.

HEMOLíTICO: Destruye los glóbulos rojos.

HEMOSTATICO: Detiene o corta hemorragias.

HERPATICO: Ayuda a la curación de las afecciones cutáneas.

HIPERTENSOR: Tiende a elevar la tensión arterial.

HIPNOTICA: Remedian el insomnio.

HIPOGLUCEMIANTE: Aminora la cantidad de azucar en la sangre y en la orina.

HIPOTENSOR: Tiende a bajar la tensión arterial.

LACTIFUGO: Suprime la secreción lactea.

LAXANTE: Activa la evacuación intestinal sin producir irritación.

LITOTRICICOS: Favorecen la disolución de cálculos hepáticos o renales.

MIDRIATICO: Dilata las pupilas y remedia la parálisis del iris.

NECROSANTE: Hace morir los tejidos.

ODONTALGICOS: Alivian el dolor de dientes y muelas.

OFTALMICO: Se emplea en las afecciones oculares.

PECTORALES: Sirven para combatir las afecciones del aparato respiratorio como: bronquitis, pulmonía, bronconeumonía, laringitis... Ayudan a su acción los béquicos y expectorantes.

PERISTALTICO: Ayuda a los movimientos contráctiles del intestino para mover los alimentos.

SEDANTE: Reduce a su normal funcionamiento la acción de un órgano o sistema excesivamente excitado. Más eficaces que los calmantes.

SIALAGOGOS: Excitan la secreción salival.

SUPURATIVO: Favorece la supuración de flemones, abscesos, llagas y tejido enfermo.

TENIFUGOS: Provocan la expulsión de la tenia o lombriz llamada vulgarmente “solitaria”.

TONICOS: Excitan suavemente los órganos débiles y restauran su normal funcionamiento. Proporcionan fortaleza y vigor. Los hay amargos y astringentes.

TOPICOS: Se aplican externamente como cataplasmas, ungüentos, emplastos, fricciones, etc.

TóXICOS: Contienen principios venenosos.

VERNIFUGOS: Favorecen la expulsión de los gusanos intestinales.

VESICANTE: Aplicado como tópico produce vejigas o ampollas en la piel.

VULNERARIA: Sana y ayuda a la cicatrización de llagas y heridas.



VOMITOS Y DIARREAS

Por lo general son formas de mantener limpio el túnel digestivo. En ese momento el cuerpo está más por expulsar tóxicos que por recibir alimento. Basta con tomar agua, zumo de zanahoria diluído, o caldos de verdura sabrosos (evitar verduras de mal gusto al caldo: alcachofa, acelga, espinaca...). En el caso de "intoxicación alimenticia", los dos o tres primeros días puede ocurrir que se vomite incluso el agua. Seguimos tomando el agua, que se usa para hacer un buen lavado de estómago. El agua sirve de pequeño vehículo para expulsar pequeñas cantidades de bilis amarga, que sin agua le sería más difícil. No se trata de cortar el vómito o diarrea, ya que son beneficiosas. Éstas desaparecerán cuando el cuerpo ya no las necesite. Después de la diarrea, es normal unos días de estreñimiento, efecto rebote necesario para que el intestino se recupere del enorme esfuerzo que le a supuesto la diarrea.

¿Y LA AMIGDALITIS O ANGINAS?.

Según la medicina, la mayor parte de las amigdalitis son causadas por virus, y por lo tanto no tiene ningún tratamiento. Las defensas naturales harán su labor curativa en tres o cuatro días. Menos frecuente son las producidas por bacterias (por lo general "Estreptococos"). Las amigdalitis bacterianas, empiezan brucamente, tienen placas blancas o amarillentas, fiebre superior a 39,5º

y ganglios hinchados debajo de la mandíbula. Sin antibióticos también se curan solas en menos de una semana. Con penicilina, dicen que se curan más rápido y que se ahorran 3 o 4 días de malestar. Pero suele haber frecuentes recaídas. Si tu niño sufre de anginas tras anginas, quedándose inapetente y desmejorado, la culpa la tiene el antibiótico. La "TEORíA DE LA INFECCIóN"

Lo explica así: la penicilina mata a los estreptococos, pero impide la formación de anticuerpos naturales que darían protección para el resto del invierno. La “TEORíA DE LA DESINTOXICACIóN”, dice que la amigdalitis hace de “válvula de escape”, ayudando a los riñones, hígado, pulmones y piel, a limpiar un organismo cansado e intoxicado. La medicación cansa e intoxica más al enfermo. La crisis de desintoxicación se interrumpe, mientras se recupera de la agresión.

Pero cuando tenga la oportunidad, el instinto de conservación volverá a provocar la supuración a traves de las amigdalas, que tanto necesita para su curación definitiva. El motivo por el que se recomienda antibióticos en la amigdalitis, es evitar los peligros de la “FIEBRE REUMáTICA”

(lesiones irreversibles en corazón y riñones). Para ello se recomienda tomar penicilina desde las primeras 48 a 72 horas, regularmente cada 4 horas, durante 10 días, aunque hayan desaparecido los síntomas. Esta fiebre reumática a la que tanto se a temido, se ha visto que no es una amenaza real. Y que los peligros del consumo de penicilina son mucho mayores: recaídas, diarrea, erupciones en la piel, y raras veces “shock anafiláctico” (reacción alérgica generalizada que puede llegar a matar).

EN CASO DE FIEBRE

El calor tiende a desplazarse de donde hay más temperatura a donde hay menos. Basta con desta-parse un rato y al quedar la piel al aire, el calor excesivo que se produce en el interior del cuerpo, escapa, si no hay excesivo calor en el ambiente. No interesa abrigarse demasiado, ya que impide la evacuación del calor excesivo. El sumergir el cuerpo en un baño frío, puede ser peligroso, al producir un cambio de

temperatura muy brusco. Mantener mojada la cabeza con paños, hace que el calor no afecte al cerebro, se eviten pesadillas, se puede estar tranquilo y dormir (que es lo que más interesa al enfermo). Si los pies están fríos se ayuda con calcetines o una bolsa de





agua caliente.”Cabeza fría y pies calientes”. Con estos cuidados no se pretende cortar la fiebre, ya que ésta es beneficiosa. La fiebre desaparecerá cuando ya no se necesite porqué la curación ha finalizado. Después es normal que haya un efecto rebote y la temperatura corporal sea más baja de lo normal.

GRIPE O CATARRO

En tu próxima gripe o catarro, podras preguntarte si es una crisis depuradora o más bien es el ataque dede un maldito virus que alguien te ha pasado. La gripe se diferencia del catarro, en que tiene los síntomas más intensos y presenta fiebre. La “ciencia” médica considera estas dos enfermedades causadas por dos virus diferentes.

Aún no se ha descubierto ningún remedio que lo cure, ni que acelere la curación de estas enfermedades. Los antigripales y anticatarrales no son más que intentos de aliviar los malestares, mientras el cuerpo se cura solo. Claro que tienen sus peligros.

Estos medicamentos, a veces tienen mas de tres sustancias tóxicas: Unas bajan la fiebre y frenan la inflamación; otras cortan la tos; otras por el contrario, pretenden favorecer la expulsión de moco (“mucolíticos”); otras pretenden descongestionar la naríz; otras son estimulantes, etc.

Autenticos cócteles tóxicos. Cuanto más descanses y menos trabajo des al estómago, más rápido irá el proceso curativo.

LA TOS ES MUY UTIL

Sirve para expulsar las secreciones de la cavidad respiratoria. El beber agua es la mejor ayuda para la expulsión de las secreciones. Y en caso de tos seca (sin moco) que no deja dormir, lo que se a visto más eficaz es chupar o masticar algo, para mantener humedecida la garganta.

PARA EL RESFRIADO

Trocear una CEBOLLA grande, añadirle miel y el zumo de un LIMóN, dejar macerando durante una noche y tomar a pequeños sorbos durante el día siguiente. El LIMóN es antiséptico, bactericida, rico en vitamina “C”, la miel y la CEBOLLA facilitan la expectoración, calman la tos y la irritación de las vías respiratorias.

PARA EL ESTREñIMIENTO

POLEN y miel y adiós al estreñimiento, una vez mas nuestras amigas las abejas le pueden ayudar a mejorar su estado de salud.Si su problema es el estreñimiento, le recomiendo tomar a diario, en ayunas, una cucharada sopera de POLEN mezclado con un poco de agua y miel, será una delicio-sa bebida, que además de resultar muy nutritiva le permitirá ir como un reloj.

PARA FORTALECER LAS ENCíAS

Las encías son tan o mas importante que los dientes, no hay que olvidar que son el único soporte de nuestra dentadura y si las encías fallan todo se va traste, por esta razón es muy importante mantenerlas en buen estado, si sangran con facilidad o están irritadas o doloridas, además de la obligada visita al dentista, puedes aplicarte periódicamente este remedio popular: Se trata de CORTEzA DE ROBLE, un limpiador natural de dientes y encías que mejorará

considerablemente la salud de tu boca, las hojas de ROBLE desinflaman y calman la irritación.

Primero: Echar la CORTEzA DE ROBLE en agua, hervir durante 10 minutos, dejar en infusión otros 10 minutos y filtrar y reservar la CORTEzA, machacar la CORTEzA en un mortero, envol-verla en una gasa estéril, para ponerlo en la boca con la gasa.

CEBOLLA PARA LAS INFECCIONES DE ORINA

Si eres propenso a tener frecuentes infecciones de orina, toma nota de este excelente remedio preventivo, consiste en tomar por la mañana un buen tazón de caldo obtenido de hervir CEBOLLA, si no te gusta su sabor puedes añadirle un poco de miel, la decocción de la CEBOLLA es un excelente depurativo del sistema urinario y podrá ayudarte a superar este problema a largo plazo, toma esta decocción a temporadas y con precaución.

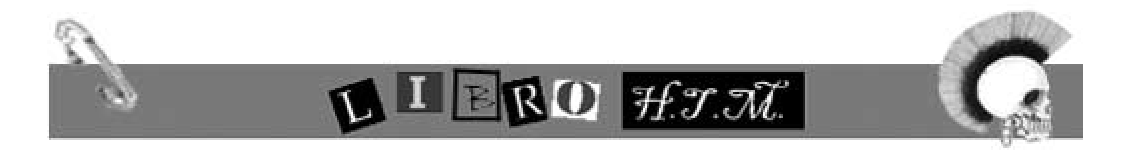
ELIMINACIóN DE GASES

¿Sabias que caminar a gatas elimina los gases?, si tienes dificultades en expulsar los modestísi-mos gases intestinales, deja a un lado la vergüenza ponte a caminar a gatas, si como lo oyes, en tan solo unos minutos podrás eliminar el aire retenido y aliviar así el intenso dolor que suele producir, como por arte de magia este singular ejercicio es singularmente especial si lo practicas antes de acostarte, de esta manera evitaras que el dolor de vientre te acompañe durante toda la noche.

PARA LOS BRONQUIOS Y EL ESTOMAGO

La BROSERA: Planta medicinal indicada para la bronquitis y la ulcera de estomago, la BROSERA, es una planta carnívora que se alimenta de los insectos que quedan enganchados en

sus hojas pegajosas (ATRAPAMOSCAS), su infusión se prescribe para casos de tos rebelde y también para aliviar la bronquitis, la tos ferina, el jarabe de BROSERA y TOMILLO es un remedio tradicional para calmar la tos de los niños, y para calmar los problemas digestivos y sobre todo para aliviar las molestias producidas por la ulcera de estomago. En la medicina china, la BROSERA es apre-





ciada y se utiliza para combatir la disentería, el reuma y los dolores de cabeza. En homeopatía, esta planta también se utiliza para tratar el dolor de garganta y la tos, tomar en periodos cortos.

PARA RECONCILIAR EL SUEñO

Si te cuesta conciliar el sueño, te vamos a dar un remedio muy original para poder dormir, consiste en imaginar un bonito cuadro, tanto da que sea real como imaginario, es importante que el cuadro cuente con un buen numero de objetos, que memorizaras con detalle, una vez que hayas creado este cuadro mental esperas unos segundos y ve eliminando uno por uno y sin prisas los objetos que se encontraban en su interior después de realizar este ejercicio

mental, estarás tan relajado que te costara muy poco dormirte.

EL LINO MEDICINAL, CONTRA EL ESTREñIMIENTO Y LOS FORÚNCULOS

Sus orígenes datan del año 5000 A. de C., y es por lo tanto unas de las plantas mas antiguas que existen. En Egipto se utilizaban los lienzos de LINO para envolver las momias y en la Biblia son muchas las referencias sobre sus virtudes medicinales. Las SEMILLAS DE LINO, son conocidas por su gran poder laxante, una cucharadita de esta semillas, tomadas enteras y sin masticar, y acompañadas de un vaso de agua, combate el estreñimiento mas pertinaz.

También se utiliza externamente en forma de cataplasma para combatir los forúnculos, extraer durezas y contra los golondrinos. En infusión, las SEMILLAS DE LINO resultan útiles para combatir la afecciones digestivas y del aparato urinario, las semillas pulverizadas presentan cierto grado de toxicidad.

GARGANTA DOLORIDA E INFLAMADA

Cuando se convierte en un suplicio tragar cualquier alimento, se recomienda hacer gárgaras con LLANTÉN, esta infusión se prepara hirviendo durante 10 minutos una cucharada de esta planta en una taza de agua caliente, se filtra a los pocos minutos y cuando ya esté bien fría, se utiliza para hacer enjuagues varias veces al día, el alivio no se hará esperar.

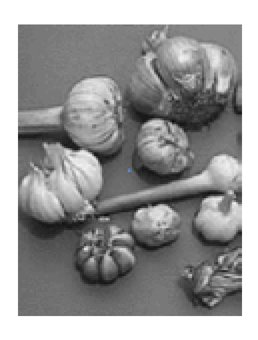
PARA ELIMINAR LOS PARáSITOS

Elimine los parásitos intestinales con TOMILLO, en estos casos recomiendo la tisana de TOMILLO, eche una cucharadita de TOMILLO en una taza de agua caliente,

tápela y déjela unos cuantos minutos, tómela después de filtrarla.

La primera taza debe tomarse por la mañana en ayunas y las otras dos a lo largo del día, siempre fuera de las comidas, siga el tratamiento varios días seguidos 131





132

PARA EL EXCESO DE MUCOSIDAD EN LOS PULMONES

En invierno, los problemas pulmonares están a la orden día, tanto los adultos como los niños sufren un exceso de mucosidad en los pulmones, lo que se llama resfriados mal curados, en estos casos los DáTILES pueden ser de gran ayuda, estos frutos suavizan los pulmones irritados y eliminan la mucosidad, un remedio tradicional es cocer unos cuantos DáTILES frescos sin sacarosa y beber el liquido a lo largo del día.

CONTRA LAS HEMORROIDES

Cuando alguien en casa vea las estrellas por culpa de este trastorno, prepare una emulsión mezclando apartes iguales, aceite de ALMENDRAS DULCES y un huevo entero, batirlo bien y dár-selo al enfermo para que se lo aplique sobre la

zona en cuestión, esta mezcla alivia el picor y el dolor de las hemorroides. PARA LOS SOFOCOS DE LA MENOPAUSIA

AMARO, también conocida como SALVIA ROMANA, el AMARO debe su nombre a su sabor amargo, su infusión se utiliza para aumentar los estrógenos durante la menopausia y evitar así los molestos sofocos, también se utiliza para calmar el dolor menstrual, es una planta digestiva muy útil para combatir los gases, los dolores de estomago y evitar el embarazo.

PARA LA LIMPIEzA DEL APARATO URINARIO

Hay personas especialmente sensibles que cuando no beben la cantidad suficiente de agua o toman alimentos fuerte, sufren irritación en las vías urinarias, en este caso recomendamos tomar de vez en cuando infusiones de ALFALFA, este nutritivo alimento redescubierto por la cocina naturista, calma la irritación y limpia el sistema urinario.

Se prepara echando 2 varas grandes de ALFALFA, en dos litros de agua caliente, tomar esta cantidad de agua a lo largo del día y repetir varios días más.

PARA EL COLESTEROL Y EL AUMENTO DE DEFENSAS

No habría suficientes páginas para hablar de las virtudes del AJO. Es uno de los alimentos mas saludables que existen. Un poderoso antibiótico muy adecuado en casos de infecciones, especialmente contra el virus de la gripe. Tiene poder antiséptico o antinflamatorio. Eficaz en caso de enfermedades genitourinarias. El AJO también contribuye a disolver las grasas, bajando el nivel de colesterol y la tensión sanguínea, las personas con reuma deberían saber que el AJO puede contribuir a atenuar sus molestias, ha de tomarse en perlas o en polvo, deshidratado. Su mejor

presentación es al natural, acompañado de guisos y en ensaladas.

PARA ENERGETIzARSE Y HACER LA DIGESTIóN

Las ACEITUNAS son el símbolo de la cultura gastronómica mediterránea, de excelente sabor, las hacen insustituibles en ensaladas y aperitivos. Antiguamente no había alacena en la que no se guardaran grandes tinajas de ACEITUNAS en adobo y cada familia aliñaba a su gusto con: hierbas aromáticas como orégano, melisa, romero y albahaca. Pero la ACEITUNA es mucho mas que un sabroso tentempié, las ACEITUNAS combaten el estreñimiento y pueden llegar a disolver los cálculos renales y las arenillas, también actúa como tónico estomacal, sobre todo si se condimen-tan con hierbas digestivas como manzanilla e hinojo, evitando la fermentación intestinal. De gran poder energético, ricas en sales, hay sin embargo que ser moderados en su consumo.



PARA PROVOCAR LA MENSTRUACIóN Y ACTIVAR LA VISTA

La RUDA ha sido utilizada desde siempre para favorecer la aparición de la menstruación ya que estimula los músculos del útero y provoca la hemorragia. Por ello está terminantemente prohibida durante el embarazo, también se utiliza como colirio, para combatir los problemas oculares y mejorar la vista, se trata de una planta tóxica por lo que tan solo se debe tomar bajo prescripción.

PARA INFECCIONES URINARIAS, LA PRóSTATA Y LOS CáLCULOS RENALES

Su fama de mala hierba, se ve compensada por sus muchas virtudes medicinales, incluso los perros cuando se sienten enfermos comen las hojas de GRAMA para purgarse, es diurética y calmante, la GRAMA se utiliza principalmente para combatir las infecciones del tracto urinario, cuando la cistitis, la uretritis, también resulta eficaz en casos de cálculos renales, haciendo disminuir las molestias que producen en algún caso puede llegarlos a disolver, la GRAMA se utiliza para proteger la próstata agrandada o la prostatitis, los emplastos calientes de semilla de GRAMA aplicados sobre la zona abdominal, alivia las ulceras pépticas, tomar a temporadas, evitar el embarazo, o si se toman fármacos diuréticos.

PARA CALMAR EL DOLOR DE ESTOMAGO

Muchos licores y aperitivos están hechos GENCIANA, de sabor fuertemente amargo, la GENCIANA estimula la digestión y combate síntomas como los gases y la dispepsia, se utiliza también para combatir la anemia, ya que potencia la absorción de nutrientes como el hierro y la vitamina “B12” por parte del organismo, por esta razón también se recomienda a las mujeres con reglas abundantes, muchos terapeutas recomiendan la GENCIANA a las personas de la tercera edad con irregularidades digestivas, también ayuda a bajar la temperatura corporal, es una planta que debe tomarse discontinuamente, evitar en embarazo, la lactancia.

PARA CALMAR EL DOLOR CIáTICA

Pocos dolores son tan insoportables como los de ciática, si te has quedado clavado con uno de estos ataques, haga caso a lo que va a leer, es un dolor que recorre el espinazo, desde el pie a los riñones y que casi literalmente hace “ver las estrellas”, aunque cuando el dolor está en su punto álgido, la espalda prácticamente no se puede tocar.

R**emedios que pueden acelerar la curación cuando el intenso dolor vaya de baja:** *Remedio chino*: Se trata de hacer un emplasto mezclando RAíz DE JENGIBRE molida y ACEITE VEGETAL, preferiblemente de SÉSAMO, se aplica sobre la zona afectada con mucho cuidado de no presionar porque podría resultar muy doloroso.

Remedio Oriental: De aquí nos llega este estupendo truco, consiste en masajear la parte posterior del talón del pie repetidamente, si lo hace aplicando al mismo tiempo ACEITE DE CLAVO, el efecto será todavía más intenso, pida que otra persona le realice este masaje.

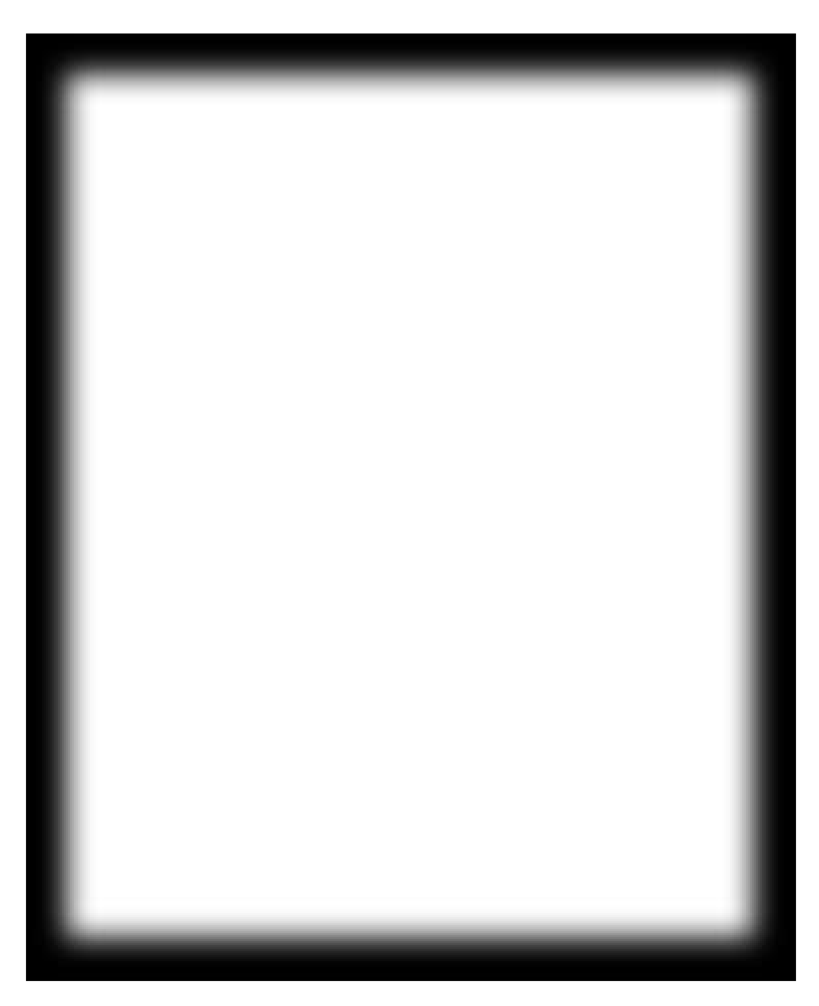
Las infusiones calmantes, también le servirán de gran ayuda, como son las FLORES DE JAzMíN

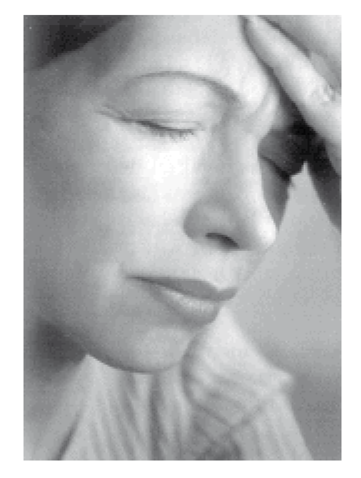
y de SAUCE, mézclelas a partes iguales, tome de 2 a 3 tisanas al día y encontrará la mejoría.

El HIPÉRICO o HIERBA DE SAN JUAN, que actualmente se utiliza sobre todo para curar la depresión, puede resultar útil para tratar el dolor ciática, puede aplicarse exteriormente a base de cataplasmas fríos, con las hierbas previamente hervidas en agua y reposadas.

Si eres propenso a la ciática, toma alimentos ricos en magnesio, como CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES y FRUTOS SECOS, esto ayudará a que los ataques no sean frecuentes.

Los CíTRICOS, las FRUTAS ricas en vitamina “C”, como la NARANJA, el LIMóN, el KIVI, también resultan muy eficaz para prevenir la ciática.





PARA ELIMINAR GASES, HACER BIEN LA DIGESTIóN Y PREVENIR EL RESFRIADO

El ANíS ESTRELLADO proviene de China, y se le llama HINOJO de 8 CUERNOS y se utiliza sobre todo para dar sabor a salsas y guisos de carne, el ANíS ESTRELLADO se utiliza para combatir el reuma, el dolor de espalda y las hernias, también resulta adecuado para favorecer la digestión y combatir los gases y demás síntomas de la dispepsia.

En infusión resulta expectorante, antibiótico, por lo que resulta eficaz, para combatir resfriados y bronquitis, mezclado con HINOJO, se emplea para tratar las hernias de intestino y vejiga.

En oriente, también se utiliza para combatir el dolor de muelas y aumentar la secreción de la leche. Hay que tener cuidado con las falsificaciones: hay algunas plantas de aspecto similar que pueden resultar toxicas.

CONTRA LOS RESFRIADOS, HIGIENE NASAL

Mantener la nariz limpia es un factor primordial a la hora de prevenir resfriados, o rinofaringitis en el caso de los lactantes puede limpiarse la nariz con un bastoncito de algodón empapado en agua con sal, o suero fisiológico, para los mayorcitos puede utilizarse agua de mar en spray, también los mayores deberíamos tener nuestra nariz en buenas condiciones, limpiándola a diario con agua de mar o suero fisiológico.

PARA LA HIPERTENSIóN Y LA MALA CIRCULACIóN

Estandarte de la cultura mediterránea y símbolo de la paz, el OLIVO, siempre ha sido considerado un árbol Sagrado, su fruto es la ACEITUNA, goza de una gran popularidad en gastronomía por su agradable sabor, sus hojas aplicadas

directamente sobre la piel se utilizaba en el pasado para limpiar heridas.

La infusión de HOJAS DE OLIVA, ayuda a bajar la tensión sanguínea y mejora la circulación por su acción ligeramente diurética, se utiliza también para combatir la cistitis.

El ACEITE DE OLIVA es el alimento graso más saludable que existe, además de resultar muy nutritivo ayuda a bajar los niveles de colesterol malos del organismo, mezclado con zumo de LIMóN, también se utiliza para tratar los cálculos biliares.

UñAS Y CABELLOS MAS FUERTES

Nada mas revelador de un buen estado de salud que unas uñas y cabellos sanos, si notas que



tus uñas están mas quebradizas de lo normal, y tus cabellos mas débiles es posible que sufras algún déficit nutricional, en este caso se recomienda aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina B6, GERMEN DE TRIGO DE PLáTANO, PATATA, PESCADO, FRUTOS SECOS, HIERRO, VERDURAS DE HOJA VERDE. También es muy recomendable tomar a diario un poco de Aceite de ONAGRA.

PARA LA DIARREA

El BREzO, pocas plantas se aprovechan tanto como el BREzO, con sus raíces se hacen las flau-tas, con sus hojas se rellenan colchones y con sus flores se prepara una delicada miel.

Sus usos medicinales son también muy numerosos, su infusión es un excelente diurético de gran utilidad, en caso de infecciones urinarias y cálculos en los riñones por su acción desintoxicante.

También se recomienda en caso de obesidad, gota, reuma y artritis, no es aconsejable sin embargo utilizar el BREzO en tratamientos prolongados, con sus hojas se realiza un emplasto que aplicado externamente resulta de utilidad para calmar el dolor producido por el reuma.

PARA LA CIRCULACIóN, EL CORAzóN, HíGADO, PáNCREAS Y RIñONES

La CHIRIMOYA es una fruta rica en vitaminas y minerales. Es muy nutritiva. Resulta beneficiosa para el corazón y la circulación.

También se recomienda su consumo en caso de problemas de hígado, el páncreas o los riñones.

Esta fruta tropical es un excelente depurativo del organismo, ideal para eliminar toxinas.

Gracias a su riqueza en fibras, es un laxante de efectos suave, el aceite de sus semillas se utiliza para combatir los cálculos renales, la gota, tomar en pequeñas dosis.

PARA CURAR LAS HERIDAS Y PROTEGER EL HíGADO

La AGRIMONIA, es una de las plantas medicinales mas antiguas que se conocen, su nombre científico AGRIMONIA EUPATORIA proviene del descubridor de sus virtudes MITRIADES

EUPATOR rey de PONTO.

En un principio sus hojas aplicadas en un cataplasma se utilizaban para cicatrizar heridas, curar ulceras, taponar hemorragias.

En infusión combate la acidez, las diarreas, los problemas hepáticos, también se utiliza como preventivo de las alergias alimentarías.

Las gárgaras de infusión de AGRIMONIA resultan excelentes para la irritación de la garganta, mezclada con plantas diuréticas como las BARBAS DE MAíz, COLA DE CABALLO, en muy útil contra la infección de orina, no tomar el Sol cuando se aplica o se toma esta planta.

PARA EL ESTREñIMIENTO Y LA FECUNDIDAD

Símbolo de fecundidad, en varias culturas la CIRUELA es una fruta muy saludable, y con unas interesantes propiedades medicinales, la CIRUELA se ha utilizado desde la antigüedad para la desintoxicar el organismo y combatir el estreñimiento, mientras las CIRUELAS PASAS, son uno de los laxantes naturales mas conocidos y eficaces.

Dejar 5 CIRUELAS en un vaso de agua durante toda una noche, y a la mañana siguiente beber el agua, acabará con el estreñimiento mas rebelde, si tienes estrés o sufres astenia primaveral, comete 5 CIRUELAS , es un buen alimento que te ayudará a recuperarte.

También se recomienda en caso de reumatismo, problemas hepáticos y hemorroides, en cosmética natural se recomienda en caso de celulitis y de exceso de peso, los niños pueden tomarla como golosina, ya que también favorece el crecimiento y el rendimiento intelectual.



PROPIEDADES DE FRUTAS

PIEL DE FRUTA

Las frutas son mucho más que una delicia para el paladar. Sus vitaminas y zumos constituyen un delicado elixir para nuestra piel. Las frutas son perfectas aliadas de la cosmética natural. Sus efectos no son milagrosos, pero combinándolos con lógica devuelven al rostro cansado su frescor, lo suavizan o limpian. Estas y no otras son las máximas de la cósmetica natural. Los preparados realizados a base de frutas o verduras aportan una ayuda nada despreciable.

Ya se sabe que la cosmética que emplea sustancias animales actúa con gran rapidez, pero la cosmética vegetal cuenta con la ventaja de que no crea adicción, no mueren animales para su elaboración y además es mucho mas sana y económica. Ovidio decía que «cuando una mujer romana se acostaba cubría su cara con una máscara hecha de harina de cebada, judías y bulbos de narciso».

Enrique lll de Francia usaba mascarillas cada noche con arena. Sin olvidar que Cleopatra utilizaba para sus mascarillas faciales los pigmentos y barros de las orrillas del Nilo. Estas teorías naturales de la antiguedad tienen hoy su continuidad en los preparados que muchas personas realizan a base de frutas, zumos, emplastes o pomadas. Son muchas las hierbas, frutas y verduras que pueden emplearse como mascarilla facial, bien individualmente o combinada con cremas compactas, como el polvo de avena. Resultan

muy efectivas para combatir los granitos, barros, espinillas; para esfoliar las capas muertas de la piel, nutrir, calmar y curar. Hay cientos de variaciones posibles y a continuación proponemos algunas recetas. Eso si, antes de aplicar cualquier producto debe limpiarse a fondo el rostro y el cuello. Solo así se conseguirá que las propiedades naturales actúen más en profundidad.

MElOcOtón: Los melocotones tienen vitaminas (A, B y C) y a sus efectos laxantes, diuréticos y digestivos, hay que añadir su utilidad a la hora de elaborar una mascarilla perfecta para pieles secas o rugosas. Para ello se tritura, se deja actuar sobre el rostro durante 20 minutos para terminar aclarando con agua fría. La pulpa de los melocotones también es muy recomendable como calmante tras una larga sesión de sol. Se aplicará sobre la piel de todo el cuerpo frotando ligeramente. Su jugo tiene propiedades calmantes y suaviza las rojeces. Para las pieles secas también se podrá friccionar el cuerpo con melón, sandía, naranja, uva, aguacate y pera.

AgUAcAtE: Los aguacates se utilizan en ricas y variadas ensaladas y se han convertido en un alimento indispensable en muchas cocinas por su fácil combinación, gracias a su sabor entre dulce y salado. Pero la pulpa del aguacate cumple además dos interesantes beneficios en la piel: exfoliante y nutritivo. Para conseguir el primer efecto se triturará la parte de la pulpa más pegada a la cáscara. Una vez que se a conseguido una crema compacta, se aplicará sobre rostro y cuello.

Al cabo de 15 minutos se retirará con agua tibia y si es posible destilada. Para una mascarilla nutritiva bastará con agregar unas gotas de aceite de oliva y dejar actuar durante 20 minutos.

FrESAS: Las fresas son muy ricas en vitamina A y C. Por su composición resultan ideales para pieles grasas y desvitalizadas. Una manera de utilizarlas es como mascarilla; para ello se aplasta-rán las fresas con un tenedor escurriendo el agua que sueltan. El resultado debe ser de una textura cremosa. Se aplica sobre el rostro con una brocha o pincel y se deja actuar durante 20 minutos.

Mientras el cuerpo se relaja se puede escuchar algo de música. Por último, lo retiraremos con agua tibia y destilada. Las pieles grasas también agradecerán las mascarillas a base de tomates, cerezas. limón o plátano, combinados con aceite de menta y de aguacate.

nArAnjA: Una naranja al día aporta toda la vitamina C que el cuerpo necesita. De ahí que sea una piedra preciosa en nuestra dieta y también en nuestra belleza. El zumo de naranja es ideal



para prevenir y atenuar las arrugas, es una fórmula ideal para revitalizar la piel y combatir los plieges. Una manera de utilizar las naranjas es exprimir una de ellas y aplicar su jugo en el rostro durante 5 minutos. Por último, retirar con un algodón humedecido en agua de rosas.

plátAnO: Las grandes propiedades nutritivas de este fruto tropical lo han convertido en uno de los alimentos básicos en la dieta infantil. Pues bien, este fruto amarillo codiciado por los más perezosos por lo fácil que resulta de comer, cumple también una misión estética en las pieles secas y sin brillo. La mascarilla se realizará machacando un plátano maduro con un tenedor hasta conseguir un puré cremoso. A los 20 minutos de haberlo aplicado se retirara con agua tibia.

pEpinOS: Esa frase tan utilizada de: < esto me importa un pepino > no guarda ninguna relación con este vegetal tan beneficioso para el organismo. Las vitaminas C, B1, B6, Las proteínas que aporta y su capacidad limpiadora le convierten en un producto estrella y revitalizante para la piel.

Como punto de arranque se machacará un pepino pelado, hasta conseguir una pasta. Se extenderá sobre el rostro y se dejará actuar durante 15 minutos. Esta mezcla es muy recomendable para pieles grasas o con poros abiertos.

tOMAtE: Este producto rey de la gastronomía veraniega tiene muchas aplicaciones para la piel.

En primer lugar, su zumo es muy beneficioso para conbatir granos y excesos de grasa. Una mezcla casera de excelentes resultados es la que resulta de combinar algunas hojas frescas de malva mezcladas a partes iguales con jugo de tomate. Tras aplicarlo por el rostro, se espera 30 minutos, para retirarlo con agua, a la que se añade el zumo de un limón.

liMón: Durante siglos se ha utilizado el limón para combatir los granos y las espinillas. También se recurre a este fruto cuando los dientes amarillean o para conseguir mechas

rubias en el pelo. Macerando la cascara de dos limones en vinagre durante ocho días y aplicando este líquido sobre una verruga se consigue combatirlas rapidamente.

CONSEJOS PARA LA COSMÉTICA DE FRUTAS

No hay que olvidar que antes de aplicar las mascarillas se deberá limpiar bien el rotro, el cuello o aquella parte sobre la que se aplique. Su efectividad es mayor también con los poros ligeramente abiertos, para ello se puede hacer un tratamiento de vapor o aplicar una toalla mojada en agua caliente y bien escurrida. La mascarilla se debe preparar en el momento en que va a ser aplicada, porque de lo contrario, si se deja de un día para otro, los nutrientes de la fruta elegida se oxidan y desaparecen. Su aplicación también puede servir como revitalizante general; mientras se espera que actúe sobre la piel, es recomendable relajarse, preferiblemente con los pies en alto, unos 15

minutos. Para retirar las mascarillas se debe utilizar agua tibia y si es posible destilada o mineral.

En caso de que no se tenga, se puede recurrir al agua del grifo.



UROTERAPIA

La uroterapia ha existido desde tiempos remotos, 3000 años antes de Cristo y 2000 años de nuestra era, como se explica

en el libro más antiguo conocido por la humanidad, llamado "Gootour Schastar", en éste se hace referencia a recetas para curar pacientes de diferentes enfermedades.

Antes del Siglo XIX; la medicina natural era la más utilizada, se usaban extractos de plantas, cataplasmas de barro, tés de hierbas medicinales, etc. Las parteras atendían a los enfermos en sus propias casas. Los curanderos utilizaban la orina para quitar dolores e infecciones. Internas y externas. Los resultados eran realmente asombrosos. En el Budismo de Asia, desde los tiempos antiguos ha existido la uroterapia. En Japón hace 800 años un maestros de Budismo, de nombre Ipenne, iniciados de una secta Jishyu organizó a más de un millón de creyentes en esa época, sólo en 20 años. El motivo secreto por el que se extendió su religión rápidamente era la uroterapia.

Existen varios datos, inclusive cuadros en los cuales se pinta a la muchedumbre de los creyentes pidiendo la orina al Maestro, compartiendo su orina con un tubo bambú. Por otro lado en América Latina existe la tradición de la uroterapia; en los pueblos inca, azteca y maya. Por ejemplo en el Libro Medicamentos indígenas, el Dr. Jerónimo Pompa, médico naturista venezolano, se refiere a la tradición indígena, sobre la uroterapia. Se le llama a la orina "El agua de la Vida" o más simple

"elixir de la vida". En el lejano oriente se le conoce como "Shivambu Palpa o Amaroli".

En algunas religiones orientales se considera a la orina como un medio para el crecimiento espiritual y que ofrece la Vida Eterna. La ventaja de la orina es que siempre está disponible en todas partes. Para un náufrago, un caso de emergencia o situaciones trágicas, como terremotos, tornados, maremotos en donde no se tiene alimento, agua; tomar su propia orina

puede salvar tu vida. Beber nuestra propia orina, puede ser una posibilidad salvadora, para no morir de sed, puede mantener a una persona con vida más de 109 días, sin recibir ningún alimento ni líquidos. Muchos soldados han sobrevivido a largos periodos en regiones desérticas o en campos de prisioneros, con sólo tomar su propia orina. En Estados Unidos existen varios instituos y clínicas de medicina natural, como el Instituto The Water of the Life", quese encuentra en Florida, también se le conoce con el nombre Lifestyle institue, quienes han contribuido a la difusión de esta terapia. En la ciudad de New York, existe un grupo de autoayuda para aquellos que utilizan la Uroterapia.

Existe otro grupo en West Hollywood, California. En México existen cinco lugares naturistas en donde se interna a las personas, los someten a ayunos prolongados y toman su propia orina. En el presente siglo y hoy en día, existen infinidad de personas en el mundo que cnocen este maravilloso secreto. Para realizar esta terapia se recomienda practicar una dieta vegetariana.

EL PRINCIPIO CIENTíFICO

El principio científico de la uroterapia es que nosotrxs mismxs hacemos una autovacuna. Todos los microorganismos que infectan nuestro cuerpo forman toxinas y endotoxinas y estimulan a nuestro sistema inmunológico a la formación de antitoxinas (antídotos) que son excretadas por la orina y al ingerirla obligamos a las mismas bacterias a tomar de su propia toxina (autovacuna).

La uroterapia es una autovacuna, contiene los antídotos hechos con los mismos elementos de nuestra enfermedad, tiene una acción antiviral, antineoplásica, antiespaspomida, diurética, antia-lérgica, anticonvulsiva, y estimulante cardiovascular antinflamatoria, bactericida y antifungoral.

EL PRINCIPIO QUíMICO

Para los científicos es la orina es nada más que un líquido constituido por 98% de agua y un 2%

de elementos, sales, minerales, urea, hormonas y enzimas, contrariamente la orina no es un pro-



ducto de desecho como se cree, si no más bien se trata de un fluido que contiene sustancias que el cuerpo elimina porque en ese momento no las necesita composición química principalmente es para asegurar el mantenimiento del balance hídrico entre los electrolitos y la acidez del líquido extracelular corporal hacía la vejiga, esto quiere decir que la orina es tan sólo un filtrado de los componentes químicos de nuestro propio suero.

La orina es un producto de la sangre, no es tóxica y tampoco es un simple desecho de sustancias que no necesita nuestro cuerpo.

En realidad es un tesoro rico en elementos y substancias químicas que nuestro organismo necesita. El contenido es muy semejante al suero de la sangre, pero contiene más cosas útiles, por eso es buena como medicina y alimento natural. Su uso como medicina y alimento es tan antiguo, probablemente como la presencia del ser humano en la Tierra. Sin embargo, su uso no ha sido reconocido por la medicina alopática, la oficial en casi todos los países del mundo más que como medio de diagnóstico de algunas enfermedades, debido a la falta de investigación sobre la ciencia de la orina en las universidades o, simplemente , por

los prejuicios que han impuesto la sociedad moderna muy ligada intereses económicos contra ella.

Explicamos los componentes fundamentales y sus principales funciones, descubiertas y señaladas hasta hoy por los científicos sobre los elementos contenidos en la orina.

COMPONENTES QUíMICOS DE LA ORINA

-Urea: Es el componente más abundante de la orina. La urea es un producto metabolizado por las proteínas del cuerpo. Tiene gran efectividad contra las bacterias, sobre todo, impide la proliferación de TB (tuberculosis). La efectividad se aumenta con el uso de vitamina C, las plantas medicinales y los cosméticos contienen mucha de ella.

-ácido Úrico: Tanto el ácido úrico como la urea tienen gran efectividad contra la tuberculosis, a demás tiene la propiedad de controlar los materiales cancerígenos en el cuerpo y este puede ser aumentado en la sangre por la ingestión de carne roja.

-Minerales: Se supone que la orina contiene mucha especies de minerales útiles (más que los alimentos). Los minerales sodio, potasio, calcio, magnesio, cloruro, sulfuro, entre otros, una vez que han sido absorbidos por el cuerpo, y salen de nuevo – en el proceso de transformación de la orina-, son muy buenos para el cuerpo, y más efectivos que los de alimentos. El amoniaco de la orina tiene un papel muy importante para reconstruir las heridas y la piel. Estos minerales trabajan para limpiar y reactivar los órganos del cuerpo, previniendo y eliminando los venenos, y para reconstruir las funciones de los órganos.

VARIEDADES DEL USO DE LA UROTERAPIA

Aplicada a problemas de la piel.

Lavados para vagina, útero, intestino, boca, nariz, oídos y ojos.

Paños para problemas de piel, tumores, artritis, etc.

Champú para la infección y absceso de la cabeza y caída del pelo.

Baños para la infección general del cuerpo y la alergia.

Masajes para artritis, calambres, varices y dolor muscular.

Gárgaras para problema de garganta y amígdalas.

Cataplasma de barro para los tumores e inflamación de fiebre reumática.

En la uroterapia no hay ningún caso de empeoramiento. Como cualquier tratamiento, por ejemplo farmacológico, quirújico, homeopático, acupuntural, etc., pueden ocurrir algunas reacciones. La orinoterapia no es una excepción.



¿QUÉ TIPO DE REACCIóN HABRá?

Diarrea, sueño profundo, insomnio, estreñimiento, alergia, picazón, absceso, brote, fiebre, más dolor, más inflamación, dolor de muelas, calambres, taquicardia, mareos, secreción

vaginal, intestinos y ojos, sangre negra, vómitos, dolor en el pulmón. Todo depende del estado de salud, historia de la enfermedad que ha padecido y de la cantidad de orina que toma. Algunos casos de reacciones: en el caso de los cánceres, diabetes, artritis muy avanzada y, en general, en las enfermedades crónicas, es mejor continuar a pesar duras que le azotan.

En el proceso de la recuperación final, lo más importante es el tratamiento integral, debemos mejorar nuestra calidad de vida, volviendose de vez en cuando a los “5 elementos” de la salud, (madera, fuego, tierra, metal y agua), reflexionando sobre la vida pasada, corrigiendo la comida por alimentación y el estilo de vida, eliminando las cosas quimicas, vicios, machismo, egoismo, haciendo ejercicios adecuados y un esfuerzo mayor por ayudar a lxs demas.

Recuerde que el conocimiento no es monopolio de nadie. Aunque tomemos orina, si el estilo de vida sigue siendo igual de malo nos enfermaremos. No dependamos sólo de la uroterapia, recuerde que el custodio de su salud no es el medico, ni el quiropractico, ni ningun profesional de la salud. El unico custodio de su salud es usted mismo.

¿CóMO HACER LOS AYUNOS?

Se recomienda para las enfermedades sencillas realizar ayunos semanales y mensuales, hasta que usted mismo observe y sienta su propia curación. Los ayunos pueden ser de tiempo indefinido o por toda la vida si lo desea, es algo que ayuda a la espiritualidad del hombre, ver el mundo desde otro punto de vista.

Los ayunos pueden ser de 4 o 5 dias al mes; o si desea que sea de mas dias, no importa, se trata de no comer nada en todo el dia, tan solo la orina y acompañada con agua

natural, nada de alimento… si el primer dia siente usted un poco de hambre tome agua y los intestinos se normalizarán.

El segundo dia, como no tendra nada de hambre, puede manifestar diarrea; no se asuste, ya que tan solo se trata de una desintoxicacion.

Es importante tomar mucho agua natural y seguir con su vida normal.

Para las enfermedades graves y cronicas, pueden ser ayunas de 4 hasta máximo 15 o 20 días sólo en caso de estar gravemente enfermo.

¿CóMO ROMPER CON LOS AYUNOS?

Romperlo solo con frutas y verduras con alto contenido en agua.

Al dia siguiente, comer frutas y verduras con un poco mas de peso.

Al tercer dia se puede comer harina y otros. Tratar de que no sea muy pesado el alimento.

Seguir con las tomas diarias de orina hasta el siguiente ayuno del mes y tomar mucho agua natural y nada de conservantes ni productos industrializados.

RECOMENDACIONES GENERALES

No dejar la orina mas de 15 minutos porque se contamina con las bacterias del medioambiente.

Se debe tomar la propia orina, no tomar la orina de otra persona.

No se debe suspender durante la menstruación o cuando hayan mantenido relaciones sexuales.

Pueden hacerse un aseo previo.

La orina no se contamina.

Usar preferentemente utensilios de cristal y mantenerlos limpios.

Disminuir productos enlatados, refrescos, carnes rojas y embutidos, tomar mucho agua natural.



ALGUNAS PREGUNTAS QUE INQUIETAN A LOS PACIENTES

- ¿Por que las personas dicen que es un producto de deshecho toxico? : Desde el punto de vista medico, son productos de deshecho de nuestro sistema circulatorio, pero muy nutritivos. Con respecto a los toxicos, no contienen ningun elemento toxico. Existen varias personas que llevan toda la vida tomandola.

- *¿Por qué los doctores no saben que la orina es negativa?:* Dentro de la facultad de medicina el doctor es educado, recetar medicamentos y no le enseñan que la orina es curativa porque desconoces sus propiedades curativas.

- *¿Si saben que la orina es curativa desde hace 5000 años?, ¿por qué hasta ahora no nos la dan a conocer?:*

Tendriamos que preguntar a los medios de comunicación.

- *¿Cuánto tiempo puede uno tomarla?:*

Todo el tiempo que guste, cuanto mas se tome el organismo pierde menos propiedades, a traves de los años el cuerpo se hace mas joven, con mas vigor y sobretodo, fortalecemos el sistema inmunologico. La orina por todos sus elementos componentes tiene un efecto regenerativo y junto con el el ayuno actua como desintoxicante.

- *¿Los niños pueden hacer ayuno?:*

Niños menores de 16 años no es recomendable que ayunen, ademas de no ser necesario; ya que el metabolismo natural de su organismo les ayuda a crecer y tienen anticuerpos en mayor cantidad, a diferencia del adulto.

- ¿Puede una mujer embarazada tomar orina?:

Sí, existen libros indígenas, hindues y tarahumaras que rebelan el uso de la medicina natural tomando a diario la orina. La embarazada menciona que tiene sus partos sin dolor y sin cesarea.

- *¿Se puede iniciar con la orinoterapia en caso de estar tomando medicamentos*?: Sí. Se deberán reducir paulatinamente los mismos y aumentar según se indicó la dosis de orina.

- *¿Por qué cura todas las enfermedades?:*

Nuestro cuerpo es sabio y perfecto, ya que produce anticuerpos en defensa de las infecciones o padecimientos adquiridos, los mismos que se excretan en la orina, al volverlos a ingerir fortalecemos nuestro organismo y recuperamos nuestra salud. Este es el principio de la orinoterapia.

- *¿Si tomo mi orina y no hago ayunos me sirve el tratamiento?:* No, debido a que el tratamiento es a medias,

es necesario el ayuno por su efecto desintoxicante y la orina por su beneficio inmunologico.

- *¿Pacientes con infección renal o diálisis pueden tomarla?:* Si, no existe inconveniente alguno. En caso de no orinar nada se sugiere iniciar tomando la orina de bebes menores de 3 años.

- *¿Cómo es que la orina contiene sustancias curativas?:*

La orina contiene todos los elementos en mgr, la milesima parte de un gramo, y estan potenciali-zados con el agua de nuestro cuerpo formando la orina. Al tomarlos estamos tomando un preparado homeopatico y los elementos son una esencia. Un libro abierto con la información de lo que al cuerpo le funciona mal o le funciona bien.

- *¿Cómo se aplica en los ojos?:*

La aplicación de la orina en los ojos es para curar el astigmatismo y miopía, también cataratas en los ojos, dos o tres gotas diarias, mañana y noche. Es importante aplicarlas después de que hayan pasado quince días tomando orina.

- *¿y en los oídos?:*

La aplicación es igual, dos o tres gotas mañana y noche y dejar cinco minutos de reposo, eso 141







142

ayuda al dolor de oídos y problemas de sordera.

- ¿Si la persona quiere curarse tiene que cambiar sus hábitos?: Sí. O al menos intentar cambiarlos, porque los que ha tenido siempre no le han servido de nada, sólo para estar

enfermx. La misma uroterapia le ayuda al paciente a ser más inteligente, a no agre-dirse mentalmente, y también le ayuda a eliminar los radicales libres y sobretodo a desintoxicarse.

O sea, que admite nada negativo, poco a poco el paciente va aprendiendo por sí mismo, lo que le hace daño, y el organismo rechaza todo lo que es tóxico con la uroterapia.

- *¿Es importante la alimentación?:*

Una alimentación sana, cuerpo sano y mente sana, evitar todos los conservadores, productos enlatados, colorantes, azucares artificiales, salchichas, jamones, alimentos procesados, embutidos, y alimentos transgénicos (modificados genéticamente). Carne y pollo alimentados con hormonas.

- *¿Si se toma uno la orina con asco es curativa?:*

Cuando se siente aversión en contra de nuestra orina no es tan curativa. Es importante tenerle amor para crear más energía positiva. Es más curativa cuando le tenemos amor y la tomamos de forma natural, como si fuese agua.

- *¿Cuánto tiempo puede uno tomarla?:*

Todo el tiempo que guste, cuanto más se tome, el organismo pierde menos propiedades, a través de los años el cuerpo se hace más joven, con más vigor y sobretodo, fortalecemos el sistema inmunológico. La orina, por todos sus elementos componentes, tiene un efecto regenerativo, y junto con el ayuno actúa como desintoxicante.



AYUNO

¿POR QUÉ CURA EL AYUNO DE SIROPE DE ARCE Y zUMO DE LIMON?

Su fín principal es desintoxicar el cuerpo, disolviendo y eliminando impurezas acumuladas. En primer lugar se limpia y descongestiona el tracto digestivo, posteriormente los otros organos de eliminación, como el higado y los riñones. La presion en los vasos sanguineos se regulariza, y esto ayuda a establecer una buena circulación. Todas las enfermedades catarrales, resfriados, gripes, fiebres, sinusitis, bronquitis, son rápidamente eliminadas, liberando además a la persona de alergias, que a menudo son el resultado de acumulaciones de tóxinas, que desaparecen con la depuración del organismo. Las enfermedades resultantes de depositos calcareas en las articulaciones, musculos, celulas y glándulas son resueltos y eliminados del cuerpo. Los depositos de colesterol en arterias y venas son igualmente eliminados por la depuración. Las enfermedades de la piel desaparecen a medida que el resto del cuerpo es limpiado. Forúnculos, abscesos, granos…

Siendo estas erupciones obra de la naturaleza que elimina los venenos del cuerpo. Todos los tipos de infecciones son el resultado de enormes acumulaciones de venenos que son disueltos y quemados u oxidados para depurar el cuerpo. Por ello una rápida eliminación de las toxinas da lugar a fiebres infecciosas de todo genero. Las infecciones no se atrapan, son creadas para favorecer la combustión de los sobrantes de deshechos. La cura da al cuerpo la oportunidad de recuperarse, regenerarse y aumentar sus defensas, es depurativa y preventiva por tanto. La mayoria de enfermedades tienen su origen en el sistema digestivo, que es muchas veces sobrecargado; la comida no es bien digerida y productos de deshecho y toxinas se acumulan.

Por medio de ésta cura se aligera esta carga, se da un descanso al aparato digestivo, y a traves de una alimentación sana y ligera posteriormente, podemos conservar la salud del tracto digestivo después de la cura. Es ideal para el exceso de peso, puede llegar a perderse 1 kilo diario sin efectos secundarios perjudiciales.

La piel se ve más limpia, el organismo se regenera, y te sientes mejor, como cuando recobras un equilibrio que se habia perdido desde hace mucho. Además ayuda a liberarse de la dependencia de medicamentos, estimulantes, drogas, y previene el envejecimiento prematuro debido a enfermedades de metabolismo. Es recomendable hacerla un par de veces al año.

¿CUANTO TIEMPO?

Mínimo de 7 a 10 días, pudiendose prolongar en casos graves incluso hasta 40 dias.

Los 3 primeros días el cuerpo se alimenta a base de reservas, almacenadas en forma de glucógeno (azucar simple) sobre todo en la sangre y el higado, que es fácilmente digerible. Por tanto, la cura debería durar más de 3 días. Después, el organismo empieza a eliminar tóxinas y a reducir sus demás reservas de grasas depositadas por todo el cuerpo. Mientras dura este proceso, no tenemos hambre. Sólo cuando los depósitos ya estan agotados, vuelve el hambre y nos señala que debemos volver a comer. El regimen de sirope y limón contiene los nutrientes vitales necesarios durante este tiempo. Hacer la cura dos veces al año tiene un efecto muy positivo sobre la salud. Un buen indicador del progreso de depuración es la lengua, la cual se cubre a veces de una capa blanca durante la desintoxicacion. Cuando ya no está cubierta, sino limpia y de color rosa, se da por terminado el proceso (si acabas el

proceso y la lengua aun no esta limpia indica que la depuración no ha terminado y conviene repetir la cura en otra ocasión). El organismo se deshace de sus restos e impurezas metábolicas acumuladas durante años a través de todos los poros y aberturas:

-Intestino. -Orina (más oscura, a veces con olor penetrante).

-Piel.

-Pulmones (mucosas, mal aliento).

-Vagina (flujo aumentado).

-Boca (mal sabor)



¿POR QUE LIMON?

El limón es un fruto bien conocido que constiye una de las fuentes de minerales y vitaminas más rica de nuestros alimentos. Tiene un lugar muy importante en los tratamientos naturales y como antibiótico natural. Contiene ácido citrico basico, que tiene una funcion antirraquitica, pues favorece la fijación del calcio. La vitamina C es indispensable para la buena salud de los huesos, de la dentadura y de los vasos sanguineos. Esta vitamina mejora la resistencia del cuerpo y es muy importante para un metabolismo sano. Es necesaria para impedir la descomposición por oxigeno de las celulas. Durante el ayuno

la absorción de zumo de limon repone la eventual carencia de vitamina C, y el cuerpo es activado por un metabolismo mejorado. Cada celula puede asi desem-barazarse de los deshechos y residuos.

¿POR QUE SIROPE DE ARCE?

Existen 3 grados de sirope de arce, el A, B y C. El grado C es el que se obtiene en la última parte de la cosecha, cuando la savia es más densa, por lo que es el que tiene más cantidad de sales minerales (calcio, hierro, manganeso y zinc). Su color es ambar oscuro. La combinación de sirope de arce con zumo de limón tiene lo que el cuerpo necesita para una dieta líquida de 10 días o más.

¿COMO HACERLO?

- Lo primero que debemos hacer es una transición al ayuno, consistente en 3 días de fruta, en los cuales no tomaremos aun la mezcla de sirope y zumo de limon, y únicamente nos alimentaremos con frutas, tales como platano, fresa, naranja, manzana, pera, kiwi, melocotón, etc… podemos hacernos zumos, macedonias… Importante no endulzarlas con azucar refinado, a ser posible no endulzarlas directamente y ya está. Se da por hecho que ya en estos 3 días no se debe tomar medicamentos (tóxicos), drogas (tabaco y alcohol tampoco), ni alimentos adicionales o complejos vitaminicos. Sólo cuando todas las impurezas han sido ya eliminadas, el cuerpo puede de nuevo asimilar correctamente. Tomar por tanto, alimentos adicionales no es aconsejable y pone en peligro el éxito de la cura. Se han obtenido, sin embargo muy buenos resultados con homeopátia, respondiendo el cuerpo más favorablemente hacia el tratamiento homeopatico en estos dias inclusive, por lo que se puede aprovechar para tratar cualquier problema a traves de esta rama de la medicina natural. Se

pueden tomar también durante toda la cura infusiones de hierbas, sobre todo de menta. Esto favorece el proceso de depuración y ayuda a neutralizar muchos olores de la boca y del cuerpo que pueden aparecer durante la desintoxicación. Tambien se puede (y se debe) tomar agua, pero mola que sea mineral, o bien del grifo depurada mediante una jarra especial con filtro de depuración.

- Pasados los 3 dias de fruta comenzaremos con la cura, que sera de 10 días de ayuno tomando sirope de arce con zumo de limón y cayena. Este nuevo elemento se incluye para disolver flemas y porque regenera la sangre, lo que produce más calor en el cuerpo. Además contiene muchas vitaminas del complejo B, que complementan el valor nutritivo del sirope de savia y de los limones.

Bien, la cantidad que tomaremos diariamente, por persona, de sirope y zumo de limón sera 2,5

litros. Conviene hacer el ayuno con algún/a compa y de esta forma podeis preparar una garrafa de 5 litros cada mañana y con eso tirar lxs dos todo el día.

Para preparar una garrafa de 5 litros:

- Jugo de 10 limones.

- 1/4 de litro de sirope de arce.

- 1 cucharada pequeña de pimentón picante en polvo (cayena).





- El resto de agua (mineral o depurada).

Por tanto, si lo haces tu solx, para preparar 2,5l incluiremos:

- Jugo de 5 limones.

- 125cl de sirope de arce

- Media cucharada pequeña de pimentón picante en polvo.

- Agua.

Las personas que desarrollen gran actividad física pueden aumentar la dosis.

Lo ideal es que te hagas un horario de tomas del líquido. Por ejemplo:

*Si vas a usar un vaso de 33 cl., tendrás 8 vasos aproximadamente al día, pudiendote tomar uno cada 2 horas : 9:00 – 11:00 – 13:00 – 15:00 – 17:00 – 19:00 – 21:00 – 23:00

*Si vas a usar un vaso de 25cl, tendrás 10 vasos aproximadamente al día, pudiendote tomar uno cada 1,5 horas: 9:00 – 10:30 – 12:00 – 13:30 – 15:00 – 16:30 – 18:00 – 19:30 – 21:00 – 22:30

Igualmente si sientes hambre o cansancio puedes tomar un poco de la preparación en ese momento, pero si sigues a rajatabla los horarios, no te ocurrira esto. Como el limon y el sirope de arce contienen todos los

oligoelementos, vitaminas,

y glucosa necesarios para 10

días, no hay temor a sufrir

hambre, una vez que el cuerpo

se haya adaptado a la cura.

Usa solamente limones fres-

cos, si es posible de cultivo

ecológico, pero vamos… que

puedes pillar los de cual-

quier limonero. Lo que nunca

puedes usar es concentrado

de zumo de limon, zumo de

limon congelado o limona-

das de preparación quimica.

El sirope que se debe tomar,

según la fuente original de

esta cura, es sirope de savia

(es decir mezcla de sirope de arce y sirope de palma), pero basta con usar sirope de arce, y es mucho más barato que el de savia, eso sí, debe ser de grado C. Puedes conseguirlo en tiendas de salud, dietética, y ese tipo de historias. Es caro, pero no vas a gastar nada en comida esos días, y te estas haciendo una cura brutal, merece la pena, además siempre está la opción de mangarlo o bien conseguir alguien que sea colega y tenga alguna tienda de productos naturales, por lo que podríamos pillarlo con su numero de cliente en algún almacen y nos saldría consi-

derablemente más barato. Una cura de 10 dias para una persona requiere de 2l aproximadamente de sirope (te sobra un poco menos de medio litro). Entre 2 personas se puede hacer con 3l y sale más económico, no sobrando nada. Un asunto importante a la hora de hacer la cura es cagar, es decir la funcion eliminatoria. Como el ayuno es una cura de desintoxicación, conviene ayudar eliminando, ya que el cuerpo falla cuando la eliminación es insuficiente; el resultado será mejor cuanto más se elimina. A la mayoría de personas les sirve tomar una infusión laxante de plantas, tomando un vaso por la noche antes de acostarse y otro por la mañana como primera cosa. Una planta que puedes usar (con cuidado, que es cañera) es la hoja de SEN.

Otro buen metodo consiste en tomar agua con sal, preparando 1 litro con dos cucharadas de sal marina. Se toma todo el litro por la mañana con el estomago vacio. En media hora esta agua salada limpia muy bien todo el tracto digestivo.

Otra forma muy eficaz de lavar el intestino es mediante una lavativa, es decir llenando el intestino de agua (mineral o depuradada) a traves del ano. Te lo recomiendo, además puedes hacerla DIY,



no hace falta comprarla, lo único que si que necesitarás comprar es el pitorrito y el tubo, que puede ser usado por varias personas si teneis suficiente confianza y lo limpiais y desinfectais de una vez a otra. En un extremo del tubo estaría el pitorrito que tiene una llave de paso del agua, y al

otro lado el tubo queda abierto, bien pues se trata de insertar ese extremo a una garrafa de 5l.

Esto lo puedes conseguir haciendole un agujerito a la garrafa por abajo con algun metal circular con un diámetro ligeramente menor al del tubo. Calientas el metal y al contacto con el plástico este se deshace abriendose el boquetito, aprovecha ese momento para, una vez apartado el metal, meter el tubo cuando el plástico este aun calentito, asi se acoplara mejor y quedara bien sellado.

La forma de uso consiste en colgar la garrafa llena en algun lugar alto, introducir el pitorrito en tu ano con la llave de paso cerrada aun, y una vez dentro abrir la llave de paso y dejar actuar a las leyes físicas de la presión creada por la altura y el vacio creado por tu intestino que absorvera el agua. Notaras una sensación graciosa, no es desagradable, al menos si estás acostumbradx a usar tu ano, como es mi caso, y verás como se te va llenando la tripa. Tu solx te darás cuenta de cuando estás ya llenx, y al poquito tu cuerpo te pedira expulsar. Te aconsejo que todo esto lo hagas en el cuarto de baño con una estufita, música y te lo tomes como algo placentero, ya que puede serlo y puedes flipar con la limpieza que te hace de tus intestinos, te quedas realmente a gusto.

- Por último, la transición de la cura a la alimentación normal es muy importante, igual que después de un ayuno prolongado, la tentación de comer inmediatamente después de la cura y en grandes cantidades es fuerte. Después de que hemos dado al aparato digestivo 10 dias para descansar, debemos darle tiempo de acostumbrarse de nuevo a su regimen habitual. Ello conlleva otros 3 días adicionales y sólo entonces el cuerpo estará dispuesto a asimilar de nuevo una alimentación normal.

El **primer día** se basa en seguir igual, con las mismas tomas de sirope y zumo, pero cambiando dos de estas tomas por dos tomas de zumo de fruta (aconsejablemente naranja o pera).

El **segundo día** puedes comer fruta de nuevo, zumos, macedonias, aconsejablemente naranja, platano, manzana y fresa. Este día te tomas las 2 tomas que te sobraron de preparado de sirope y limón del dia anterior.

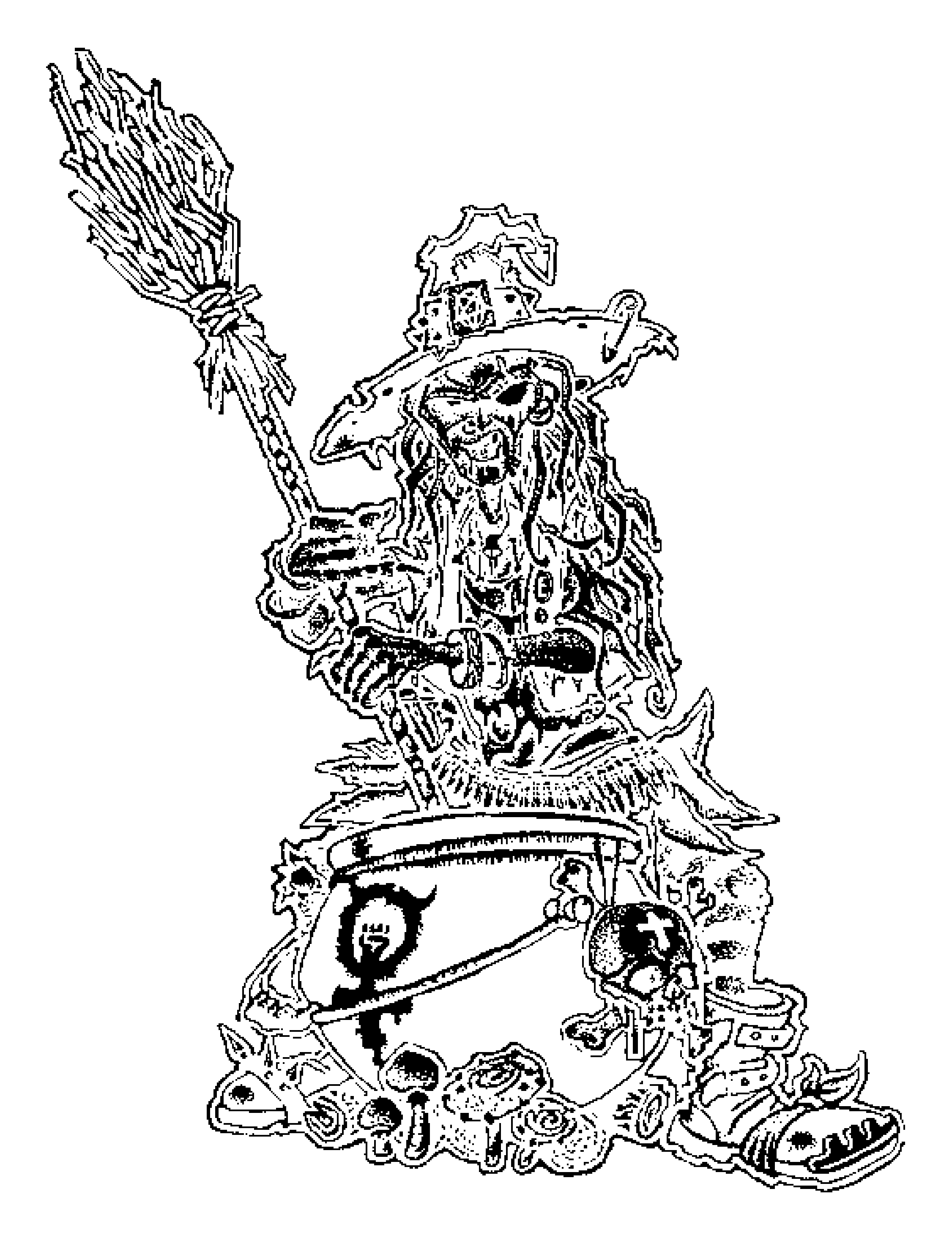
Por último el **tercer día** puedes tomar una rebanada de pan integral por la mañana, manteniendo la fruta durante todo el día, y tanto al mediodía como al cenar tomas caldo de verduras (apio, cebolla, ajo…) ligero con arroz integral (lo haces aparte y luego lo mezclas).

Tras esta transición puedes volver a alimentarte normalmente, si eres veganx llevarás una dieta sana y no tendrás ningún problema, no comas pan los primeros dias después de la cura, no tomes café ni te, intenta evitar comidas copiosas, alimentos refinados y aditivos químicos. La alimentación debe ser rica en fibra para asegurar un buen drenaje intestinal y comer lo más biológicamente posible tras la cura, ya que la accion de la cura es como la de escurrir una esponja sucia, el agua sucia sale, pero si después volvemos a meterla en un cubo de agua sucia todo sigue igual. Hay que intentar sumergirla en agua fresca de manantial.

Para personas con regimenes alimentarios no veganos me abstengo de informarles del efecto que los productos animales puedan acarrearles al tomarlos tras la cura, ya que son merecedores de todos esos efectos por su crueldad y egoismo.

La mayoría de las personas se sorprende de lo bien que les va durante y tras el ayuno (como es mi caso). La capacidad de rendimiento aumenta notablemente, sobre todo en la segunda parte de la cura. La mayoría de las personas puede desempeñar sin problemas su trabajo diario normal. Además la capacidad creativa suele aumentar y encuentras bastante lucidez (arte, música, escritura, meditación...) Se aconseja complementar el ayuno con masajes y meditación.





Durante la cura algunas personas pueden sentirse alteradas. La causa no esta en el ayuno, sino en lo que este remueve en tu interior y trae a la superficie. Puede que unx tenga que vomitar, o que aparezcan dolores, o que unx se sienta debil y con sueño (en mi caso tuve fiebre e infección de garganta un par de días, curandose perfectamente). Estos accesos de

debilidad son el resultado de las toxinas que el cuerpo esta soltando, que circulan en el torrente sanguíneo antes de ser eliminadas, y no indican ninguna carencia alimenticia ni vitamínica. Normalmente desaparecen rápidamente. Descansa si es necesario durante ese periodo de desintoxicación, no te des por vencido porque te estas curando. Si se sufre de un padecimiento crónico, como por ejemplo una erupción de la piel, puede ser que durante la cura los síntomas se agraven. No tengas miedo, esto significa sencillamente que el cuerpo quiere deshacerse de todas las tóxinas (la piel es precisamente un órgano importante de eliminación). Tan pronto como las toxinas hayan salido del cuerpo, el equilibrio se restablecerá y la piel quedará mas sana que antes. Otras afecciones o síndromes ocultos o antiguos pueden apareces: cefaleas, jaquecas, nauseas, vomitos, mal aliento, esputos, orines cargados, secreciones vaginales, diarreas, urticaria, herpes… No abandones el tratamiento, es autolimpieza y todo se va a expulsar. A partir del quinto día, todos los efectos benéficos del tratamiento se hacen notar.



AROMATERAPIA

Esta ciencia usa los aceites esenciales como purificadores del toxinas del cuerpo. Se pueden aplicar sobre la piel, inhalar, ingerir… los aceites esenciales penetran rapidamente en las capas de la piel y entran en el torrente sanguineo. Tan pronto como los síntomas mejoren, se

realizaran pausas de 48h por semana. Para el masaje diluiremos de 2 a 3 gotas de esencia en una cucharada sopera de aceite porteador (aceite de almendra dulce), las inhalaciones se hacen con vapor con 5 gotas por cada litro de agua, y para tomarlo oralmente una gota diluida en aceite de oliva, azucar o miel (no todas las esencias se pueden beber), y en quemadores 1 o 2 gotas de aceite al quemador en agua caliente. A continuación adjuntamos una tabla de aceites esenciales y sus usos: ACEITE ESENCIAL

AROMA

USOS

ADVERTENCIAS

Arbol de te.

Medicinal, fuerte,

Funguicida, antisepti- Irritante para pieles

aspero y penetrante.

co, desodorante, esti- sensibles y su inhala-

mulante mental.

ción profunda puede

causar mareos.

Bergamota.

Citrico y fresco.

Antiespasmodico, an- Es fototoxico, por lo

tidepresivo, desodo- que no debe utilizarse

rante, expectorante, cuando se va a expo-

tonificante

neural, ner al sol.

antiseptico.

Cayeputi.

Herbacea, intensa y Analgesico, antisepti- Irritante para pieles fresca, con tonos de co, rubefaciente, esti- sensibles.

eucalipto.

mulante.

Cedro.

Madera, suave y

Antiseptico, astrin- Es abortivo y no debe

calida.

gente, diuretico, ex- usarse durante el em-

pectorante, sedante.

barazo.

Cipres.

Refrescante, dulce y Antiseptico, anties- Ninguna.

balsamico.

pasmodico,

astrin-

gente, desodorante,

diuretico, tonificante

neuronal.

Eucalipto.

Olor fuerte y facil de Analgesico, antisepti- Ninguna.

reconocer, con una co, antiespasmodico,

nota alcanforada.

desodorante, diure-

tico,

expectorante,

estimulante mental,

rubefaciente.



Geranio.

Floral, dulce.

Antidepresivo, anti- Irritante para pieles

septico, astringente, sensibles.

estimulante circula-

torio, diuretico, hi-

potensivo, sedante,

tonificante.

Hinojo.

Dulce y delicado, Antiseptico, anties- No debe usarse du-
pero penetrante.

pasmodico,

carmi- rante el embarazo, en

nativo, emenagogo, epilepticos, niños o

expectorante, digesti- en pieles sensibles.

vo, diuretico, estimu-

lante.

Incienso.

Calida, espaciada y li- Antiseptico, astrin- Ninguna.

geramente picante.

gente, cicatrizante,

diuretico, sedante, to-

nificante.

Jazmin.

Floral, dulce.

Estimulante, antide- Ninguna.

presivo, antiseptico.

Lavanda.

Herbaceo, floral con Analgesico, anties- Debe evitarse
durante subtonos de madera.

pasmodico, antisepti- el embarazo.

co, cicatrizante, des-

odorante, diuretico,

emenagogo, expecto-

rante.

Limon.

Citrico, refrescante.

Antiseptico, astrin- Es fototoxico, por lo

gente, diuretico, ex- que no debe utilizarse

pectorante, hepatico, cuando se va a expo-

hipotensivo, estimu- ner al sol.

lante mental, tonifi-

cante.

Manzanilla.

Dulce, herbaceo.

Antiseptico, antiinfla- Debe evitarse durante

matorio, astringente, el embarazo.

antiespasmodico, diu-

retico, emenagogo,

febriguno, hepatico,

sedante.

Melisa.

Citrico, herbaceo.

Antiespasmodico, di- Irritante para pieles

gestivo, sedante, toni- sensibles.

ficante.



Menta.

Mentol.

Analgesico, antisepti- Puede inducir sueño

co, antiespasmodico, perturbado o pesadi-

expectorante, hepáti- llas.

co, estimulante, toni-

ficante nervioso.

Neroli.

Floral, dulce.

Antidepresivo,

an- Ninguna.

tiséptico, antiespas-

modico, cicatrizante,

sedante.

Pachuli.

Balsamico, dulce a Antidepresivo, diure- Ninguna.

madera y mohoso.

tico, sedante.

Petit Grain.

Citrico y floral.

Sedante.

Ninguna.

Pomelo.

Fresco, fuerte y pene- Diuretico, estimulan- Irritante para pieles trante.

te, linfatico y tonifi- sensibles y levemente

cante.

fototóxico.

Romero.

Herbaceo.

Analgesico, antisepti- Debe evitarse en el

co, antiespasmodico, embarazo, en los

cicatrizante, estimu- epilepticos y quienes

lante

circulatorio, sufren de presion san-

rubefaciente, tonifi- guinea alta.

cante.

Rosa.

Floral.

Antidepresivo, anti- Debe evitarse durante

septico, antiespasmo- el embarazo.

dico, cicatrizante, es-

timulante circulatorio,

emenagogo, hepatico,

sedante y tonificante.

Salvia.

Herbaceo, calido, al- Antiseptico, anties- Debe evitarse durante mizclado e intenso.

pasmodico,

astrin- el embarazo, tambien

gente, emenagogo, puede producir som-

sedante y antidepre- nolencia.

sivo.

Sándalo.

Dulce con subtonos Antiseptico, anties- Ninguna.

de madera.

pasmodico, astringen-

te, afrodisiaco, cica-

trizante, expectorante,

tonificante, sedante y

antidepresivo.

Ylang Ylang.

Floral, exotico.

Antidepresivo, anti- En exceso puede cau-

septico, sedante, afro- sar dolores de cabeza

disiaco, hipotensivo y y nauseas.

tonificante.



ESTIRAMIENTOS

Todxs sabemos hoy dia lo beneficioso que puede ser estirar. Se aconsejan estiramientos cuando hacemos algun deporte o cuando salimos de una convalecencia, y es lo adecuado. Lo que no nos dicen es que podemos practicarlo a diario o muy a menudo siendo muy beneficioso. No hace falta realizar los estiramientos muy temprano como solemos oir, se pueden realizar en cualquier momento del dia (aunque si es cierto que al realizarlos por la mañana, te preparas para el resto del día, que acaba de empezar) y se puede estirar el tiempo que se quiera, “mas vale un gramo de experiencia que toneladas de teoría”. Volviendo a los beneficios hay que resaltar que los estiramientos constituyen una medicina preventiva, ya que nos previenen de acortamientos musculares, asi como nos mantiene mas resistentes y vitales para nuestro día a día. Las personas deben estar en movimiento, es nuestra naturaleza, pero hoy dia la gente se tira todo el tiempo posible sentada delante de la tele. Esta enfermedad provoca acortamientos en la musculatura de las piernas, entre otros, llegando fácilmente a enfermedades o derivando en artrosis, convirtiendonos a partir de los 40 en puras alcayatas y degenerando en gran medida nuestra calidad de vida. En cada unx de nosotrxs esta el querer seguir siendo una alcayata oxidada o comportarse como un ser humano.







152

plantas medicinales

PREPARACIoN DE LAS PLANTAS

ACEITE: Son preparaciones en que los principios activos (sustancias beneficiosas) de una planta o mineral, se disuelven en aceite, para que sean más fáciles de aplicar y poder ser absorbidas por el organismo. Normalmente se utiliza el aceite de oliva puro, son más recomendables los de almendras, sésamo, aguacate, germen de trigo, coco… Si le añadimos aceites esenciales de lavanda, eucalipto, salvia, todo se mezclará bien y el aceite tomará un aroma que tendrá buena repercusión en el organismo. Por cada 100cl de aceite, 10cl de aceite esencial.

CATAPLASMA: Es una planta blanda que se obtiene triturando las plantas (incluso a veces mas-ticándolas). Si por si solas no quedan pastosas nos ayudaremos de harinas o polvos (que la receta ya especificará). Después la extenderemos sobre una tela. Generalmente se aplican las cataplasmas tan calientes como pueda resistirlas la persona enferma, recubriéndolas de compresas o tela para mantener el calor. Pero se aplican frías cuando la parte enferma está inflamada y hay dolor.

COCIMIENTO: También llamado decocción. Se obtiene vertiendo en agua fría cierta cantidad de planta y llevando la mezcla al punto de ebullición durante algún tiempo. Si este no se especifica, será de 15 a 20 minutos en caso de flores, hierbas, raíces tiernas y piezas pequeñas, y de 30 a 40

minutos en caso de raíces duras, leñosas o cortezas.

COLIRIOS: Medicamentos destinados a actuar sobre los ojos. En general es una solución acuosa que se echa en el ojo con un cuentagotas. Tienen que prepararse con el mejor cuidado, empleando agua hervida y siguiendo las normas lógicas de limpieza. Es necesaria una filtración esmerada para que no se introduzcan cuerpos extraños. Un colirio muy

bueno para enfermedades de los ojos se prepara con zumo de limón diluido en agua hervida.

EMULSIÓN: Es una mezcla de aspecto lechoso formada por agua y otra sustancia insoluble a esta, como aceites, grasas, resinas, ceras, bálsamos… Se habla de emulsión el momento en que estas sustancias se dividen y reparten en el agua formando una mezcla homogénea. En algunos casos, principalmente las mezclas oleosas, es necesaria una tercera sustancia que actuará como aglutinante para posibilitar la mezcla. Generalmente se emplea la goma arábiga, en un 5%. Son

cremas reparadoras, limpiadoras, para masajes, para después del afeitado, suavizantes de pelo…

INFUSIÓN (TISANA): Es una preparación con la que se extraen los principios medicinales de una planta mediante agua hirviendo o muy caliente. Se vierte sobre las partes de la planta en cuestión agua caliente y dejando reposar, tapada, durante algún tiempo, 5 a 15 minutos.

JARABES: Soluciones espesas de azúcar en líquidos acuosos, alcohólicos o vinosos. Por lo general se obtienen disolviendo 180g de azúcar en 100c.c. de aguay añadiendo luego una infusión, cocimiento, maceración o zumo. Si se utilizan las sumidades florales u hojas, se ponen en maceración durante 24 horas. Se escurre, filtra y se le añade azúcar o un jarabe simple, y se calienta hasta que la consistencia sea pastosa (como sirope). También en algunas plantas se puede hacer un zumo de algunas partes, al que se le añade la misma cantidad en peso de azúcar. Si se utiliza la raíz, la

cortaremos fresca en trocitos y la herviremos durante cinco minutos. Después de filtrarla, disolveremos la misma cantidad de azúcar que de agua, en caliente pero sin llegar a hervir.

MACERACIÓN: Consiste en mantener la planta sumergida en agua a la temperatura ordinaria, reposando de 12 a 24 horas según la naturaleza de cada planta. Este procedimiento se emplea también cuando los principios activos son alterados por el calor. También se puede hacer maceraciones con otros líquidos como vino, aceite, alcohol… Las maceraciones en vino se preparan vertiendo éste sobre la cantidad de planta prescrita, y dejando reposar 10 o 15 días.

PREPARACION DE POMADAS y TINTURAS

Preparación medicamentosa (con propiedades curativas) para uso externo, cuya base está formada generalmente por grasas sólidas (lanolinas, vaselina, glicerina, cera de abeja, manteca de cacao y/o aceites). Por ejemplo se pueden hacer bases con 30 partes de cera de abeja (alternativa vegana: intentar sustuir por cera sintética, cera de carnauba o cera de candelilla) y 70 partes de aceite de sésamo; 50 partes de lanolina (intentar sustituir por lino, franela de algodón, cáñamo) y 50 de vaselina blanca; o aceite de coco (como pomada en invierno y aceite en verano). Si las grasas son duras, como cera o resina, se funden al baño maría. Cuando se retiren del fuego, se van añadiendo poco a poco las restantes removiendo lentamente hasta su enfriamiento. Si las grasas no son duras se puede preparar la base mezclándolas en un mortero. Dependiendo del caso esta base habrá de ser calentada o no. Finalmente la cantidad de plantas indicada.

Por ejemplo, con estos ingredientes prepararemos así:

40 gr. de romero.

29 gr. de espliego.

250 gr. de vaselina neutra.

Esencia (si queremos).

Fundir la vaselina en un recipiente al baño María, agregar el romero y el espliego. Dejarlo al fuego durante 20 minutos. Colar con colador haciendo presión sobre el residuo y añadir en caliente las gotas de esencia. Dejar enfriar. Posee una acción antinflamatoria, antirreumática, tonificante y de estimulante circulatorio. PARA CONTRACTURAS, DOLORES MUSCULARES, REUMA y LUMBAGO.

POMADA PARA hEMORROIDES, hERIDAS y qUEMADURAS: Machacar cola de caballo, sanguinaria, milenrama y hamamelis hasta reducirlas a polvo. Utilizar 10g del total de plantas para un bote de 25c.c. (2/3 partes de base y 1/3 parte de plantas).



PomADA PECToRAL: Calentar al baño María 3 cucharadas de aceite de coco y 10g de las plantas pulverizadas (gordolobo, tusilago, llantén, pulmonaria, flor de malva y lavanda).

TINTURAS: Las que interesan a nivel medicinal son las tinturas alcohólicas. Se obtienen macerando en alcohol, de graduación adecuada, una cantidad de planta seca y

desmenuzada (lo usual es que el peso de la planta sea el 20% del peso del alcohol), durante el tiempo suficiente para permitir que todos los principios activos pasen de la planta al liquido. La graduación de éste debe ser la indicada; en la tabla que aparece al lado se indica que cantidad de agua hay que añadir para obtener 1kg de alcohol de graduación inferior, partiendo de alcohol puro de 95º. Después de filtrar añadir alcohol de la misma graduación hasta llegar al peso inicial.

Grados 90

85

80

75

70

65

60

55

50

45

40

35

30

25

20

15

desea-

dos

A l c o - 927

860

796 735 676 619 565

511 460

410

361

314

267 221

176 131

hol 95º

Agua

73

140

204 265 324 381 435

489 540

590

639

686

733 779

824 869

Tintura de árnica: Para golpes, dolores articulares y reumáticos. Se ponen a macerar 25g de flores de árnica en 1l de alcohol de 96º. Guardar la preparación durante nueve días en una botella de cristal tapada en un cuarto oscuro o en un armario. Mejor hacerlo en luna menguante.

Tintura corporal: Activa la circulación física y psíquica. 25g de menta o hierbabuena en medio litro de alcohol de 96º. 5 días antes de luna llena, dejar en maceración en una botella de cristal de color azul. Tapar a sol y sombra, hasta que la luna esté llena. Entonces colar y ya esta lista.

Tintura de tormentilla: 5 cucharadas de raíz fresca de tormentilla a trozos pequeños en maceración con aguardiente de grano a 40º. Remover diariamente. Después de 8 o 10 días se cuela. 3

gotas del producto diluidas en una cucharada de agua y aplicar en las encías doloridas.

VINoS mEDICINALES

VINO TONIFICANTE NERVIOSO: 150g de manzanilla o flor de azahar, 50g de melissa, 1l de vino blanco. Macerar 7 días, después filtrar con un colador de ropa y pasar a una botella de cristal.

Tomar una cucharada sopera 3 veces al día.

VINO DE ESCARAMUJO: Machacar un kilo de escaramujo cortados por la mitad, y sin huesos ni pelillo. Mezclarlos con 500g de azúcar y 3l de vino blanco. Dejar una semana en un recipiente de vidrio bien tapado. Filtrar el líquido y envasarlo en botellas. Tomar un vaso pequeño cada día para aumentar la provisión de vitamina C o aliviar las molestias de vejiga.

VINO PARA ANEMIAS: 150g de raíz de verbena, 50g de hojas o cáscaras de naranja. Macerar durante 3 días y filtrar. Tomar una cucharada sopera antes de las comidas.



PRoPIEDADES DE LAS PLANTAS mEDICINALES

Las plantas solas no curan. Curan los regímenes alimenticios. Porque, si nos enfermamos los desaciertos en la alimentación, lo más acertado y natural es que busquemos en una alimentación equilibrada la normalidad nutritiva y, en definitiva, la curación. Pero en las plantas medicinales tenemos unos maravillosos auxiliares y bueno es saber cuáles pueden servirnos y en qué forma hemos de usarlas. Veámoslo:

- AChICORIA: depura y limpia el organismo de toxicidades.

- ABEDUL (Álamo blando): se emplean, en cocimiento, las hojas y yemas a razón de una cucharadita por cada taza y pueden tomarse 2 o 3 tazas diarias. Es diurético y purificador de la sangre, por cuya razón es útil en las enfermedades del riñón; en la hidropesía y además de origen cardiorrenal; en el artritismo e inflamación de las

articulaciones; en el reumatismo y en las enfermedades de la piel.

- ABETO: se emplean las yemas y hojas en cocimiento breve de 3 minutos, a razón de una cucharadita pequeña, de las de café, por cada taza de tisana. Sus propiedades son similares a las del abedul y se pueden tomar hasta cuatro o cinco tazas diarias, bien calentitas. Es muy bueno para los baños de vapor de pecho y cabeza en los que basta poner un puñado en el agua.

El pino tiene las mismas propiedades.

- ABROJO: Las partes que se utilizan son sus semillas y raiz. Para uso interno se hace infusión de semillas (5g para 250g de agua), excelente para gargaras y enjuagues, contra las afecciones de boca, garganta, hemorragias de encias e hinchazon.

- ACMELIA O ABECEDARIA: masticar las hojas frescas. No debe abusarse de esta planta. Si se mastica mucho tarda más en sentirse el efecto deseado. Cuanta menos cantidad se mastica mayor efecto produce. Fortifica las encias, y combate la debilidad de la boca y paralisis de la lengua.

- AGRACEJO: se emplean la corteza de las ramas tiernas, las hojas, las flores y los frutos, en infusión de una cucharada de la planta por cada cuarto de litro de agua. Se puede tomar hasta medio litro al día. Es útil en atonía del aparato digestivo, malas digestiones por enfermedades del hígado, falta de aperitivo, vómitos, inflamaciones y cálculos hepáticos y renales, ácido úrico, varices, catarros de la vejiga, etc. El cocimiento de hojas es bueno para las anginas, disentería y escórbuto.

- AGRIMONIA: se emplean las flores en infusión de una cucharadita por cada taza y se pueden tomar 2 tazas al día.

Es útil como antinerviosa, adinámica, antihemorrágica, y en caso de falta de apetito, malas digestiones, impurezas de la piel, ácido úrico, cálculos biliares y del riñón, ictericia, hepatitis, delgadez.

- ALCAChOFERA: depura y limpia el organismo de toxicidades.

- ALFALFA: Contiene hierro natural.

- ALhOLVA (Frenogreco): reblandece, madura y extrae el pus y materias corrompidas de tumores, hinchazones, úlceras y llagas pútridas, tuberculosas y cancerígenas. Las semillas, que es lo que se emplea de esta planta, se reducen a polvo usando un molinillo bien limpio. Este polvo se hace pomada: mezclándolo con miel de flores, o barro limpio, o batido con vaselina; hecho con agua en cocimiento breve; con agua y cocimiento de cola de caballo, etc. En las heridas pútridas, el fenogreco extrae todo el humor corrompido e impide su cicatrización mientras quede una partícula de materia malsana. De esta manera el fenogreco evita la septicmia o envenenamiento de la sangre en el ántrax, por ejemplo, que si se opera, puede costar la vida del paciente. De cualquier forma que se empleen estas cataplasmas resolutivas, es un admirable remedio, para curar tumores, llagas tuberculosas, postemas cancerosas y gangrenosas. Es también un excelente gargarismo para irritaciones y ardores de la garganta, para lo cual basta con disolver una cucharadita pequeña 155

de polvo en una taza de agua. Para curar las almorranas dan muy buen resultado los fomentos fríos de cocimiento de semilla de frenogreco o alholva. También ayuda a las personas delgadas a tomar peso y carnes, comiendo las semillas en estofado, o la harina en papillas, con media hora de cocimiento, endulzando con algo su sabor.

- ANIS VERDE (Matalahuva): se emplea la semilla en infusión a razón de media cucharadita por taza y se toman de 2 a 3 tazas durante el día. (No debe excederse esta dosis.) Estimula las secreciones de los bronquios; combate la aerofagia; ayuda a la digestión; conviene en las contracciones nerviosas del estómago e intestinos; muy útil en el asma y la bronquitis; y en los retortijones de los lactantes, en cuyo caso ha de tomarlo la madre. Aumenta las secreciones lácteas.

- AJO COMÚN: es aperitivo; estimulante de la digestión; tónico y antiséptico del estómago; disminuye la presión arterial; útil en la bronquitis y la arteriosclerosis y para expulsar los oxiuros o pequeños gusanos. Se comen crudos en las comidas. O al acostarse, contra los insomnios. O machacados con miel de flores contra el reumatismo. O hecho un té con un diente por cada taza, para limpiar la voz, y en los catarros pulmonares, para expectorar. No deben tomarlos las mujeres que estén criando, ni quienes padezcan alguna afección de la piel, tal como los hongos. La dosis puede ser de dos o tres dientes diarios. Para expulsar las pequeñas lombrices: tomar una lavativa de 6 a 8 dientes cocidos en medio litro de zumo o infusión. En uno u otro caso se cuela el líquido y una vez frío se pone en lavativa. Debe observarse en las heces y si es preciso repetirlo al día siguiente.

También es conveniente hacer lo mismo al mes siguiente para comprobar si quedaron algunas larvas. Para cortar

cualquier clase de tos, basta chupar medio ajo crudo, como un caramelo.

- AMAPOLA: se emplean los pétalos conservados y las cápsulas con sus semillas, en infusión, a razón de una cucharadita de pétalos por taza, que puede endulzarse con fructosa. Pueden tomarse de 2 a 3 tazas al día y una doble, al acostarse, si lo hacemos para combatir el insomnio. Es útil en casos de bronquitis aguda, catarros, tos pertinaz y dolorosa, tos ferina, fiebres eruptivas y anginas.

Es calmante de los nervios.

- BARNDANA (Lampazo): se emplea la raíz triturada en cocimiento a razón de una cucharada por cada taza, de las que se pueden tomar tres, repartidas en el día. Es sudorífica, lo que la hace muy útil en el reumatismo y en la gota. Favorece las secreciones biliares; es muy útil en el escro-fulismo, en las erupciones de la piel; en las úlceras varicosas (en lavados externos). Unas tazas de esta raíz en cocimiento, limpian de arenillas el riñón y la vejiga. Al exterior se usa el mismo cocimiento en compresas sobre las erupciones y en todas las afecciones de la piel.

- BISTORTA: se aprovecha el rizoma o raiz retorcida. La raiz contiene fécula, acompañada de los acidos tanico, galico y oxalico. Se hace infusión de 15 a 30g por 1l de agua o un zumo en cocimiento que resulta muy rojo y precipita las sales de hierro. Se prescribe en forma de gargaras contra el escorbuto, inflamaciones de garganta y de boca.

- BOLDO: se emplean las hojas secas, trituradas al usarlas, a razón de media cucharadita de las de café por cada taza, que se toma una vez sola, en ayunas. Se usan como un excelente específico en las enfermedades del hígado, sobre todo en los cálculos biliares. Es algo calmante de los nervios

y tiene también aplicación en la atonía intestinal y del estómago. Tiene excelente resultado en todas las enfermedades hepáticas.

- BOLSA DE PASTOR (Paniquesillo): se emplean las flores, y toda la planta a razón de una cucharada por cada taza de cocimiento y se pueden tomar de 2 a 3 al día. Muy útil en la menstruación excesiva; pérdida de sangre por la nariz; úlceras de estómago con pequeñas hemorragias; arteriosclerosis y por su gran valor astringente en las disenterías y vómitos.

Es planta muy conocida y se cría en toda España. Su jugo fresco cura la supuración de oídos.

- BORRAJA: se usan las flores y hojas, en cocimiento de una cucharada sopera por taza y se pue-



den tomar 4 tazas al día (calientes y endulzadas). En los casos agudos se toma una taza caliente cada dos horas. Podríamos decir que esta planta tiene utilidad en todas las enfermedades, pero está especialmente indicada en los catarros de las vías respiratorias, y en casos de bronquitis, gripe, catarros de la vejiga y de las vías urinarias y mal funcionamiento de los riñones. Es muy útil en el sarampión, por sus cualidades como sudorífica y lo mismo también en la escarlatina. Un té de borraja fortalece el corazón, disipa la tristeza y es bueno en las fiebres altas en las que se debilita el corazón. La planta fresca, comida como verdura, hervida en agua, fortalece el hígado.

- CALAMO AROMÁTICO: se emplean los rizomas desecados, de olor suave y sabor acre, rico en sustancias amargas, que son estimulantes y útiles en la atonía del estómago; en la hiperclorhidria; en las postraciones y decaimiento físico; en las convalecencias. Se usa en cocción a razón de una cucharada pequeña por taza. Se pueden tomar tres tazas al día, 1/2 hora antes de las comidas.

- CASTAÑA DE INDIAS: se usa para la tromboflebitis.

- COCLEARIA (Rábano silvestre): se emplea toda la planta a razón de una cucharada por taza, en infusión, y pueden tomarse tres tazas al día. Es buena para los riñones, uréteres y vejiga, ac-tivando, cuando hay edema, la eliminación de líquido en los tejidos. Purifica la sangre; útil en la bronquitis y contra el reumatismo gotoso. En el escorbuto, es de gran eficacia y se emplea también en los infartos ganglionares, escrófulas, catarro pulmonar, hidropesía y en las enfermedades crónicas de la piel. Pero no deben usar la coclearia quienes padezcan irritaciones, inflamaciones, almorranas, hemoptisis, tos seca, tos ferina, cefalalgia, palpitaciones o congestión cerebral).

- COLA DE CABALLO (Equisetum arvense): se emplea toda la planta, en cocimiento de una cucharada sopera por taza y se pueden tomar tres o cuatro tazas durante el día. Es de excelentes resultados en las hemorragias, sean éstas de matriz, pulmón, vejiga o riñones. y no sólo es un formidable hemostático sino que es al mismo tiempo un gran diurético, por lo que tiene aplicación acertadísima en la retención de líquido en los tejidos, en la gota, en las afecciones del estómago; cuando interese activar la función de los riñones; para calmar las excitaciones cardiacas en los enfermos de bocio exoftálmico; en las afecciones del estómago; en las menstruaciones excesivas, en las almorranas sangrantes y muy útil también para lavados vaginales al 2% dándose dos

lavados al día, a 38ºC. La acción de esta planta es purificadora en heridas y úlceras; derivativa en compresas y vapores y cicatrizante de lesiones, siendo un auxiliar valiosísimo para aliviar toda clase de dolencias, especialmente úlceras malignas. Es asombrosa la facilidad con que cicatrizan las heridas, por antiguas que sean, lavándolas con agua del cocimiento de esta planta, que favorece la formación de tejidos nuevos, a la inversa de algunos “desinfectantes” que, por matar microbios, matan las débiles células de los tejidos en formación, eternizando así el proceso curativo. Se utiliza también para las contusiones, hinchazones, heridas y llagas pútridas o cancerosas, es remedio excelente, sobre toda ponderación, lavarlas con agua de cola de caballo y colocar sobre ellas compresas o cataplasmas de la misma planta. En las hemorragias nasales, no hay cosa mejor que aspirar por la nariz el vapor o el agua de esta hierba. y en todos los trastornos, descomposiciones y vómitos de sangre, así como también en los casos de fiebre, produce muy eficaz efecto un té de cola de caballo. Finalmente, para las enfermedades de riñón, hígado, bazo y vejiga; para las obstrucciones de las vías urinarias; para los cálculos, arenillas, almorranas, estancamientos de sangre, fetidez de aliento, purificación del estómago, cáncer, lupus y otras enfermedades cutáneas, se obtienen efectos segurísimos con el agua, el vapor o la compresa de esta planta. Cuando se prepara hay que hervirla durante unos minutos y la misma hierba puede servir para dos cocciones.

- COMINO: se usa la semilla a razón de media cucharadita pequeña por cada taza de infusión y se pueden tomar tres o cuatro tacitas espaciadas durante el día. Sus propiedades son muy parecidas a las del anís verde. Aumenta la secreción láctea de las madres que crían; abre el apetito; combate

el catarro de estómago e intestinos; los dolores de la menstruación y también los del vientre.

Si se macera en aceite un puñado de semillas, durante diez días, se consigue un aceite que sirve para frotaciones y compresas en los casos de nudosidades en las costillas de los niños (principio de raquitismo). Estas frotaciones con aceite de comino deben hacerse mañana y noche. Unas gotas de este aceite calma el dolor de oídos. En forma de cataplasma se emplea en las inflamaciones testiculares y en los tumores fríos de los pechos.

-CODURANGO: se usa la corteza triturada a razón de una cucharadita pequeña de las de café por cada taza de tisana, en cocimiento breve de 3 minutos. Se pueden tomar tres tazas diarias, antes o después de las comidas. Está indicada en la úlcera de estómago y parece que también alivia el cáncer de estómago. Es indicado en la falta de apetito y en los trastornos digestivos de los tuber-culosos. En las fermentaciones y putrefacciones intestinales sobre todo cuando hay pérdida de sangre de estas mucosas. En el dolor de estómago, debilidad y pérdida de fuerzas.

- CORREhUELA: se usan los rizomas (raíz) en infusión a razón de una cucharadita por taza, de las que se pueden tomar 2 ó 3 todos los días. Las propiedades curativas de esta planta son muchas.

La raíz, tomada en forma de té endulzado con fructosa, cura el asma si se toma durante largo tiempo. Es laxante y como

tal o purgante, se toman una o dos tazas en ayunas. Está además indicada en el infarto hepático, en las perturbaciones de las secreciones biliares, en casos de ictericia, cálculos de la vesícula biliar, esplenitis y en los trastornos digestivos. Es además un excelente laxante.

-ENCINA: corteza y flores son las partes que se usan de este excelente astringente de múltiples aplicaciones. Se emplean las flores o corteza triturada a razón de una cucharadita pequeña por taza de cocimiento y no hay inconveniente en tomar tres o cuatro tazas al día. En forma de té, la corteza de encina de excelentes resultados en el bocio exoftálmico o enfermedad de Basedow; en las diarreas crónicas y desintería; en las hemorragias, ya sean de nariz, vías urinarias, estómago, intestino o pulmón; en casos de escrófula, almorranas, fístulas, úlceras y flujo blanco. Los lavados diarios con cocimiento de encina, curan el flujo blanco de la mujer. Dándose a los niños una tacita al acostarse, se impide que se orinen en la cama. Para lavados vaginales y baños de pies, de los hace desaparecer el mal olor y el sudor, se emplean 30 gramos de corteza para cada litro de agua. En el flujo amarillo (de origen blenorrágico) hay que emplear la corteza de encina a razón de 80 gramos por litro de agua. El café de bellotas tostadas es un excelente tónico para personas débiles, niños y jóvenes escrofulosos. Los cocimientos calientes de corteza de encina, aplicados en fomentos en el cuello, reducen la hinchazón de las glándulas, si se cambian cada dos horas.

Los baños de asiento calientes, con corteza de encina, dan muy buen resultado en la inflamación de próstata o testículos, almorranas, fisuras de ano, etc.

- ESPINO BLANCO: cardiotónico, tonifica el corazón y regula la tensión.

- ESPLIEGO: estómago, resfriado, circulación.

- EUCALIPTO: se emplean las hojas en infusión a razón de una cucharadita por taza y se pueden tomar varias durante el día. Es un excelente sudorífico y balsámico, muy eficaz en las fiebres intermitentes, cuando éstas no responden a los febrífugos. Da buen resultado en casos de bronquitis, catarro bronquial, catarros de la vejiga, de la uretra y de la vagina; en las leucorreas, blenorragias crónicas y dispepsias atónicas. Es un desinfectante muy poderoso y usado en gargarismos fríos cura todas las afecciones de garganta.

- FRANGULA (Alamo negro): se usa la corteza en cocción a razón de una cucharadita de corteza triturada por cada taza de tisana. Pueden tomarse 2 tazas, una al acostarse y otra al levantarse, en ayunas. Contra el estreñimiento, las hemorroides, las afecciones de hígado y bazo y también en hidropesía. Contra putrefacciones intestinales y gases. Se conoce también con el nombre de arraclán. No debe usarse la corteza de árboles de menos de 2 años pues puede producir vómitos.



- FRESNO: antirreumático.

- FUCO VEJIGOSO: se usa la planta entera, desecada y triturada a razón de una cucharadita pequeña de las de café por taza de cocimiento (de 15 minutos) y se pueden tomar cuatro tazas al día. Pero hay que lavar muy bien esta planta pues es un alga marina y contiene gran cantidad de sal. Se le deben dar varias aguas y en la última se deja ocho o diez horas en maceración. Después se tira el agua y se pone a secar a la sombra, colgada sobre cuerdas, por ejemplo.

Cuando esté bien seca, se tritura, valiéndose de la batidora o molinillo eléctrico de café, bien limpio, siendo así más fácil de usar y medir con la cucharilla. Preparada así es un excelente adelgazante que no ofrece ninguno de los peligros de otras drogas; pero, en este caso, no se debe endulzar o hacerlo solamente con un poco de azúcar moreno. Es también muy útil en la anemia y en la escrofulosis.

- FUMARIA: antirreumático.

- GALLO VERDADERO: Es excelente para curar las enfermedades e inflamaciones de la boca, piorreas, gengivitis, estomatitis, aftas... Para ello hay que mascar algunas hojas y después expeler (escupir) el jugo que desprenden.

- GINGO BILOBA: es un vasoconstrictor, por lo que es ideal para el dolor de cabeza.

- GRAMA: presión ocular.

- GUARANA: resiste a la fatiga y es analgésica.

- hAMAMELIS: hemorroides y varices.

- hIERBA LUISA: se usan las hojas en infusión a razón de una cucharada por cada taza de tisana y se toman dos o tres tazas al día. Se usa en digestiones pesadas, trastornos gastro-intestinales, excitaciones nerviosas, histerismos, opresión al corazón, decaimiento, etc.

- hIPERICON: antirreumático y para la depresión anímica.

- LINO: se usa la semilla entera en cocimiento, a razón de una cucharada sopera por cada medio litro de agua, del que se toman varias tazas al día. Está indicado en inflamaciones de la vejiga y del recto; en la úlcera de estómago; en las almorranas; en las inflamaciones de la uretra y en los trastornos de la digestión. Si se toma una cucharada de semillas con medio vaso de agua es un excelente laxante. También es muy bueno como laxante poner una cucharada sopera de semillas en medio vaso de agua en maceración durante toda la noche junto con algunas ciruelas, pasa e higos secos, y por la mañana moverlo bien todo y tomarlo en ayunas.

- MANZANILLA: se usa en infusión de dos cucharaditas por cada taza de tisana y se pueden tomar tres tazas al día (a mayores dosis puede ser vomitivo). Se emplea en toda clase de trastornos digestivo, en el estreñimiento, en la inapetencia, y en casos de fiebre tifoidea, histerismo, menstruaciones dolorosas y difíciles, molestias de la vejiga y del uréter, y dolores nerviosos de cabeza.

Debido a sus propiedades sudoríficas, es útil en los catarros y resfriados. También es muy útil en lavativas, en compresas sobre almorranas, fístulas, en lavados de eczemas, úlceras varicosas y en el lavado de ojos contra las inflamaciones. Lo

mismo en la eczema que en los ojos también pueden emplearse en forma de compresas.

- MELISA (Toronjil): se usa toda la planta, menos la raíz, en infusión, a razón de una cucharadita por taza y se pueden tomar 2 ó 3 al día. Es un buen antiespasmódico, eficaz en los vértigos, síncopes y desfallecimientos de carácter leve. También es estomacal y carminativo (combate el flato).

Es útil en casos de asma bronquial, cólicos nerviosos, calambres de melisa, hervida en agua, aplicados sobre el vientre, calman todos los dolores estomacales, de intestinos, hígado y matriz.

- MENTA PIPERITA (hierbabuena): se usan las hojas en infusión a razón de una cucharadita por cada taza de tisana. Se toman tres o cuatro tazas al día. Es muy útil en casos de atonía del aparato digestivo, flatos, inflamaciones del oído, palpitaciones, cólicos uterinos, disnea y en la retención de orina. Lo es también contra los vómitos del embarazo y en la inapetencia. El jugo de menta



mezclado a partes iguales con agua y fructosa o miel de flores calma los dolores de oído echando unas gotas en el conducto auditivo, varias veces al día.

- MILENRAMA: se usan en infusión, las hojas y flores, a razón de una cucharadita por cada taza de tisana y se pueden tomar 3 tazas al día. Mitigan las hemorragias, reducen el menstruo cuando es excesivo y curan la diarrea mucosa. Son

útiles en toda clase de hemorragias, esputos, vómitos de sangre almorranas y mucosidades intestinales. Flores y hojas finalmente pulverizadas, se aplican con éxito sobre heridas viejas en las que no ha dado resultado el tratamiento acostumbrado.

- MUERDAGO: se usan las hojas en cocimiento, a razón de una cucharadita de la planta por cada taza de tisana, de las que pueden tomarse dos al día. Se usa para rebajar la presión arterial en la que da muy buen resultado, pero a condición de usarla mucho tiempo. Es además es útil en casos de arteriosclerosis; hemorragias de la nariz, de los pulmones, etc.; perturbaciones de la edad crítica; mareos y dolores de cabeza, por mala circulación y en las enfermedades crónicas de los riñones. Es un excelente regulador del sistema nervioso y sedante, a pequeñas dosis. El mejor muérdago es el que se cría en la corteza de las encinas, pues es una planta parasitaria, pero también es bueno el de los perales y manzanos.

- OLIVO: baja la presión y previene la arteriosclerosis.

- POLEN: activa el transporte de oxígeno.

- ORTIGA BLANCA: se emplean hojas y flores en infusión a razón de una cucharadita por cada taza de tisana, de las que se pueden tomar tres cada día. De muy buen resultado en la hidropesía; en la escrofulosis de los niños y en las impurezas de la piel; limpia la sangre y es muy buena en el uso de infusiones contra enfermedades del pecho, orina con sangre, esputos sanguinolentos y en las almorranas. Son muy buenas las ortigaciones, con la planta recién cortada, sobre miembros paralizados o doloridos por el reuma, seguidas de frotaciones frías y abrigo en cama.

- REMOLAChA: contiene hierro natural.

- REGALIZ (Orouz): el regaliz o paludú se emplea en cocimiento a razón de una cucharada sopera de la planta triturada, para cada taza de tisana. Pueden tomarse tres tazas al día y en caso de no encontrar esta raíz en la localidad donde se radique, se puede usar el extracto negro, echo barritas, que se venden en los quioscos para niños, en cuyo caso se chupa a trocitos. Se usa contra el reuma, gripe, anginas y, con bastante eficacia, en las ulceraciones astro-intestinales y duodenales.

Es útil también contra la acidez gástrica. Es buen emoliente, suavizante de las mucosas, laxante, expectorante, diurético y digestivo. También tiene buen efecto en la bronquitis aguda y en el asma y es excelente contra la acidez estomacal. Contra la acidez, basta chupar una de esas barritas de extracto. y es también bueno para ayudar a dejar el tabaco a los viciados a él.

- ROMERO: sube la presión.

- ROSA (petalos): al igual que los petalos de Melisa curan el mal de amores y la melancolia.

- SULSUFRAGIO: rompepiedras.

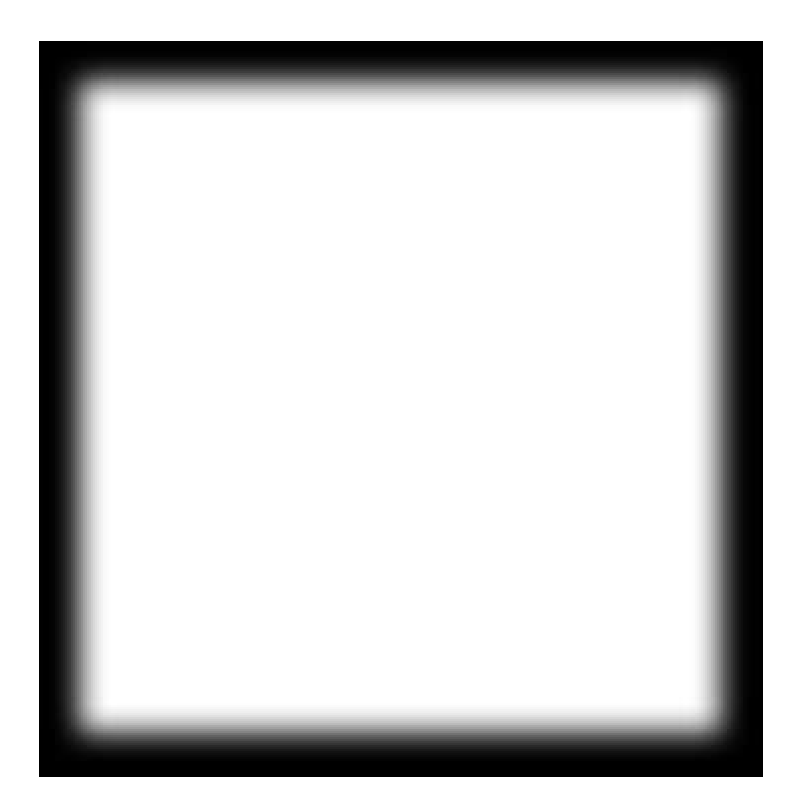
- SALVIA: equilibra el sistema hormonal, muy recomendada para la menopausia. En infusión de 5g de hojas en 1l de agua tomando 3 veces al dia, es muy eficaz para las aftas y las inflamaciones escorbúticas de las encias. Para enjuagues se hace la infusión de 15 a 60g. Tambien emblanquece la dentadura y limpia las encias masticando sus hojas verdes.

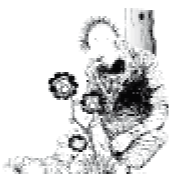
- SANGUINARIA: diarreas de gripe.

- TILA: se usan las flores en infusión a razón de una cucharada por cada taza de tisana, como sudorífica, antinerviosa, tónica y diurética. Pueden tomarse 3 ó 4 tazas

al día. Es buena en los resfriados, contra los gases de estómago e intestinos, diarreas malolientes, indigestiones y estados nerviosos, sobre todo en las mujeres ancianas. La infusión de tila en lavativa es buena para la diarrea en los niños. Una taza de tila antes de las comidas, tranquiliza los nervios y permite comer







sosegadamente, sin prisas, masticando bien y evitando así la aerofagia y malas digestiones.

- TOMILLO: Sube la presión a largo plazo.

- ToRmENTILLA: Se utiliza en terapeutica vegetal la raiz, que contiene goma, tanino, miricina, cerina y materia roja. Se administra en infusión de 10g por 1l de agua. Se usa en gárgaras contra el reblandecimiento de las encias, ulceras de boca y garganta.

- TREBOL DE AGUA: para las cataratas.

- TREBOL DE OLOR: Abunda en las comarcas catalanas, y es un remedio excelente para curar flemones e inflamaciones bucales. Se hierven 60g de planta en 2l de agua durante 10 minutos. Se usa tibio para enjuagues y gargaras.

- TUSILAGO: se emplean las hojas y flores en cocimiento, a razón de una cucharada sopera por cada taza de tisana y se pueden tomar de dos a tres durante el día. Es un excelente expectorante y se emplea con gran eficacia en la bronquitis aguda y crónica; contra la tos y catarros de la garganta; contra el asma y todas las afecciones pectorales; en las afecciones de los pulmones; contra la escrofulosis de los niños, lavando al mismo las partes afectadas, con el mismo cocimiento. Toda la planta es de gran valor medicinal y no debería faltar en ningún hogar.

- ULMARIA: antirreumática.

- VERBENA: Vulgarmente se la denomina la “hierba de todos los males”. En forma de infusión, 15g en 1l de agua, calma la fiebre y en gargaras alivia las afecciones de boca y garganta. Tambien es muy buena especialmente para males de estomago, por excitar la digestión.

- ZARZAPARRILLA: se emplea la raíz triturada, a razón de una cucharadita por cada taza de tisana y se pueden tomar dos o tres tazas al día. Es un excelente depurativo de la sangre y presta buenos servicios en las impurezas de la sangre y erupciones de la piel. Igualmente es muy útil en el

reumatismo, gota y obstrucciones viscerales. Ayuda a combatir el artritismo y todas las acumulaciones de ácido úrico. En dosis moderadas, aviva el apetito, favorece la digestión y es muy buen diurético.

Como el conocimiento de las plantas medicinales no está al alcance de todxs, ni tampoco crecen todas en la misma región, ni es de nuestro natural entendimiento las fechas de las distintas reco-lecciones, etc., creo que es posible comprarlas en herboristerías y establecimientos de artículos de régimen, donde se pueden encontrar en perfectas condiciones de uso.

Como ya dije al hablar de las plantas, “éstas solas no curan, pero si son una eficaz ayuda, si las acompañamos de un régimen de alimentación adecuado”. Aunque hay muchísimas plantas medicinales, yo sólo doy esta no muy extensa relación, porque con ellas hay suficiente para ayudarnos a recuperar la salud o preservarnos de la enfermedad, sin que entrañen ningún peligro.





162

TIPoS DE PLANTAS

- CARMINATIVAS O ExPULSADOTA DE GASES: Alcaraveas, anís estrellado, anís verde, comino, coriandros, hinojo en semillas.

- ACTIVADoRAS DEL SISTEmA NERVIoSo: Ajedrea, eleuterococo, ginseng, guarana y romero.

- CICATRIZANTES (INTERNAS y ExTERNAS): Caléndula, cola de caballo, consuelda, llantén, malva, mielenrama, sanguinaria, tomillo.

- DIURéTICAS: Abedul, arenaria, cabellera de maiz, cola de caballo, grama, ruda, sansepulcro.

- PROTECTORAS hEPÁTICAS: Achicaria, alcachofa, cardo mariano, diente de leon, frangula, hepatica, saponaria.

- RICAS EN MUCILAGO (REPARADORAS y BALSÁMICAS): Flor del higo chumbo, gordolobo, linaza, liquen de Islandia, llantén, malva, raiz de malvavisco, tusilago, zarragatona.

- RICAS EN SUSTANCIAS ASTRINGENTES: Ajedrea, artemisa, cantueso, castaña de Indias, encina corteza, eucalipto, fresno, fumaria, genciana, hamamelis, hipericon, manzanilla, mielenrama, rabo de gato, salvia, tilo corteza, tomillo, ulmaria, yemas de pino.

- ToNIfICANTES DEL SISTEmA NERVIoSo: Amapola, azahar flor, espino blanco, lavanda, melissa, pasiflora, petalos de rosa, tila, valeriana.

- DISOLVEDORAS DE CÁLCULOS RENALES: Arenaria, grama, sulsufragio y plantas diuréticas.

- DISOLVEDORAS DE CALCULOS BILIARES: Mijo de sol y plantas hepáticas.

- ANALGéSICAS DEL DOLOR: harpagofito, levístico, menta piperita, sauce blanco.

- ACTIVADORAS DE LA CIRCULACIÓN: Ajedrea, artemisa, gingo biloba, ginseng, muerda-zo, romero y salvia.

- VASoCoNSTRICToRAS: Castaña de Indias, corteza de encina, espino blanco, hamamelis, hipericón, salvia, trébol de agua.

- hIPoTENSoRAS: Conejo leño, espino blanco, hojas de olivo.

- PARA SUBIR LA TENSIÓN SANGUINEA: melissa, menta, regaliz, romero, salvia.

- PARA bAjAR LA fIEbRE: Sauco flor.



RECETAS CoN PLANTAS mEDICINALES

Estas no son fórmulas mágicas. Cada persona reacciona diferente con los principios activos de cada planta. hasta las más eficaces tardan en hacer su efecto. Una enfermedad no es sólo un obstáculo que hay que salvar; es un indicador del estado de nuestro cuerpo. Los tratamientos necesitan constancia, paciencia y son más efectivos a nivel preventivo que cuando la enfermedad nos derrota. En esos casos: reposo y buscar causas, modificar hábitos y cuidar la alimentación. ¡Salud!.

****ASMA:** Es la constricción (encogimiento) temporal de los pequeños conductos bronquiales, lo que dificulta la expulsión del aire pulmonar. La persona asmática pierde el resuello (respiración) y jadea con frecuencia. Suele ser alérgica al polvo, pelo de animales y/o algún alimento. Abeto, eucalipto, correhuela, angélica, enebro, gordolobo, romero, perejil, salvia, peligola, apio, efedra, melisa, énula, campana, parietaria, verbena, valeriana, drosera, cebolla, orégano e hinojo. El regaliz es útil en todas las prescripciones de asma, su virtud expectorante y atemperante; además estimula las glándulas adrenales que segregan una sustancia (cortisona natural) eficaz contra el estrés y las reacciones alérgicas. La burraja es calmante respiratoria y fortalece la función adrenal.

Para el tratamiento del asma es aconsejable añadir plantas vigorizantes del sistema nervioso como la lechuga silvestre, manzanilla, lúpulo y flor de tilo.

Formas de preparación:

-Mezclar el jugo de perejil (raíz) con agua caliente y miel de melaza. Tomar una taza en ayunas.

-hacer vahos con hojas de eucalipto en agua hirviendo.

-hacer una infusión de partes iguales de sombrerera, flores de espliego, tomillo, tusilago, eucalipto y gordolobo.

-hacer una infusión de 30g de flores de violeta, 20g de hiedra terrestre y gordolobo, y 10g de agrimonia, de apio silvestre, y de flores de amapola. Tomar una taza varias veces al día en los momentos de crisis.

-hacer una infusión de partes iguales de malvavisco y tomillo. Una cucharada por cada taza de agua hirviendo, y dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Es bueno que la persona asmática excluya de su dieta los huevos, el trigo, el gluten presente en el trigo (la avena, la cebada y el centeno) y los productos lácteos, el alcohol y la fruta en conserva (contiene anhídrido sulfúrico). Al igual que el asma dificulta la expulsión del aire en la respiración, también impide la descarga de emociones. La risa y el grito pueden ser de gran ayuda para aliviar. Pueden ser de gran utilidad los remedios florales de Bach. Caminar, nadar, el yoga o el tai-chi y la relajación ayudan a profundizar y relajar la respiración.

****GRIPE:** Allium sativum, equinacea, sapunaria, limón, naranja, anís, cebolla, manzanilla, timo, jugo de zanahoria, bardana, fragula, menta piperita, marrubio, saúco, estigma de maíz, eucalipto, enebro, gordolobo, quina, espliego, malvavisco, poligola, salvia, hisopo, romero, zarzaparrilla, violeta y regaliz.

Formas de preparación:

-hacer una infusión de una cualquiera de estas plantas o de una mezcla y tomar caliente endulzada con miel de caña. Tomar 3 o 4 tazas al día, preferentemente siempre una antes de acostarse.

-hervir 5 minutos en ¼ de litro de vino tinto 15 gramos de corteza de canela. Endulzar con miel de caña y beber caliente a ser posible estando en la cama.

-Comer cebolla cruda, es un remedio preventivo contra la gripe. Para provocar el sudor hacer un zumo de cebolla y mezclarlo con agua de tilo y borraja y endulzarlo con miel de caña. Puede tomarse 2 o 3 veces al día.





-hacer una tisana (una cucharada por taza de agua hirviendo) de partes iguales de culantrillo, dulcamara, eucalipto, hojas de acebo, y flores de saúco. Tomar 3 tazas al día en ayunas y entre comidas.

-hacer cocción durante 5 minutos de ortiga, milenrama, tilo e hinojo. Tomar 2 o 3 tazas diarias.

-Preparar una mezcla a partes iguales de flor de saúco, llantén, equinacea, tusilago, raíz de malvavisco, regaliz, tomillo. hervir a fuego lento durante un minuto. Una cucharada de mezcla por cada taza de agua. Dejar reposar 5 minutos y tomar 3 veces al día.

Para tratar esta enfermedad no es recomendable curar la fiebre ni administrar ciertos fármacos que a veces resultan perjudiciales. No hay que olvidar que la fiebre desempeña

una labor limpiadora de la sangre. Es muy importante también la limpieza inter-vientre durante unas 4 horas. Esto junto a zumos ricos en vitamina C y tisanas son una respuesta efectiva para el proceso gripal.

****TABAQUISMO:** Los siguientes remedios no quitan las ganas de fumar, pero son convenientes para tratar el estado de nerviosismo y ansiedad en el que se puedan sentir las personas que están dejando el tabaco. Clavo, jengibre, menta piperita, regaliz, cilandro, magnolia, ajo, tomillo, fumaria, toronjil, valeriana, centauria enana, nenufa, orégano, naranjo (hojas), erisimo, y respirar alcanfort.

Formas de preparación:

-hacer una maceración medio día en un litro de agua de la siguiente mezcla: 5g de tomillo, 20g de salvado de fumaria y de erisimo. Filtrar y endulzar con abundante miel de caña. Tomar 2 vasitos al día.

-La valeriana puede ser buena ayuda, pues es sedante e inductora al sueño, reduciendo la ansiedad. Tomar 3 veces al día una infusión de valeriana.

-Cocimientos para gargarismos:

hervir durante 15 minutos en 1 litro de agua

10g de raíz de violeta y de tusilago; y 20g de salvia, de

tormentilla, de malvavisco y de agrimonia. hacer gárgaras varias veces al día, sobretodo después de las comidas.

hervir durante ¼ de hora en 3l de agua 50g de hojas de pino, 50g de hojas de ciprés y 10g de semilla de amapolas. Endulzar con miel de caña y hacer gargarismos varias veces al día.

***FARINGITIS:** La mayoría de las veces la faringitis es causa de alguna alergia después de alguna comida con algo que haya producido intoxicación o sobrecargado el hígado. También puede ser provocada por el aire frío cuando se esta sudando. Gargarismo con erisimo, manzanilla y algunas gotas de limón; o erisimo, malvavisco y cola de caballo.

***LARINGITIS:** Es la inflamación de la laringe, que es la caja de resonancia de la voz o de las cuerdas vocales. La afección provoca ronquera o perdida total de la voz, en estos casos no se fuerce por hablar y haga inhalaciones de vapor y gárgaras. Erisimo, espliego, hiedra terrestre, amapola, culantrillo, malva, salvia, malvavisco, tila, menta, eucalipto, llantén, violeta, gordolobo, zarzamora, serpol, consuelda, tusilago, valeriana (si es de origen nervioso) y agrimonia.



Formas de preparación:

-Preparar una tisana (una cucharada por cada taza de agua) con la siguiente mezcla a partes iguales de hiedra terrestre,

malvavisco, flores de amapola y culantrillo. Endulzarla con miel de caña.

Tomar de 3 a 6 tazas por día, dejando el líquido unos instantes en la boca antes de tragarlo. Por la mañana y por la noche hacer gárgaras con esta tisana, añadiéndole un chorrito de jugo de limón.

-hacer gárgaras con agua de espliego, limón, y unos granitos de sal dos veces al día, en ayuna y al acostarse.

-Aplicar compresas calientes en el cuello, durante 15 minutos con agua de manzanilla y tomillo.

Después aplicar una compresa fría de la misma agua. Durante este tiempo mantener los pies en agua caliente.

-hacer varias veces al día un cocimiento de zanahoria con miel de caña. La zanahoria cocida se exprime para extraer el zumo, este se añadirá al agua de cocción.

-hacer un cocimiento de apio. hervir durante algunos minutos 50g de apio en 1l de agua. Beber un vaso en ayunas.

-Inhalaciones con un cigarrillo de alcanfort (para confeccionar un cigarrillo se trocea el alcanfort y se introduce en una boquilla).

*****CATARRO:**

1.- Catarro de pecho: Eucalipto, abeto, apio, liquen de Islandia, hisopo, limón, romero, saúco, cubeba, ipecahuana, abro, lino, malvavisco, hiedra terrestre y trinitaria.

2.- Catarro pulmonar: Pulmonaria, malva, flor de pino, magnolia, violeta, polígola, salvia, serpol, orégano y regaliz.

En el catarro es muy importante una alimentación rica en vitamina C. hervir durante cinco minutos en un litro de agua 40g de yemas de pino. Filtrar y endulzar con miel de caña, tomar una cucharada cada dos horas.

***BRONQUITIS:** Inflamación aguda o crónica de la mucosa que reviste los tubos bronquiales.

La bronquitis crónica es enfermedad grave, que causa muerte prematura. Como la tos común, se trata la bronquitis combinando plantas expectorantes (escila, marrubio, tusílago, elenio, y sanguinaria de Canadá) con calmantes y demulcentes (gordolobo, consuelda, malvavisco, linaza, regaliz, hojas de violeta, o musgo de Irlanda) y antibióticas (ajo, eucalipto).

Formas de preparación:

- Comer ajo triturado y disuelto en agua, caldo, tisana o zumo.

- Tomar miel de ajo.

- Inhalaciones de vapor con dos gotas de aceite esencial de una planta antibiótica (tomillo, pino, eucalipto) en 500 ml. de agua hirviendo.

- hacer una infusión de 30g de camedrio, 20g de gordolobo, de saúco y de pulmonaria, y 10g de flores de amapola. Tomar tres veces al día.

- hacer una tisana a partes iguales, combinando una o dos plantas de cada grupo antes mencionado. Dejar en reposo 15 minutos y colar.

- hacer tisanas de flor de pino, malvavisco, menta, apio, hisopo, liquen de Islandia, eucalipto, énula campana,

tortero, salvia, llantén, flores de violeta, drosera y zanahoria. Endulzar con miel de caña, y añadir un poquito de zumo de limón.

En casos de bronquitis agudas, hay que añadir a los preparados plantas sudoríferas, como milenrama, flor de saúco o hisopo. Se pueden añadir también raíz de jengibre en rodajas o una pizca o dos de cayena.



*****ALIENTO FRESCO:**

Formas de preparación:

-Mascar bayas de enebro, menta o perejil combate el olor de la cebolla, ajo o alcohol.

-Mascar semillas de cardamomo después de cada comida. El cardamomo elimina el mal olor provocado por las comidas fuertes y refresca la boca.

-Enjuagues con infusión concentrada de anís verde. Añadir cinco cucharadas de semilla de anís en 1l de agua hirviendo. Se deja reposar 10 minutos y se filtra. hacer enjuagues 2 o 3 veces a día.

También se pueden masticar directamente las semillas.

-La salvia suaviza el aliento y es un buen limpiador y fortalecedor de los dientes.

*****OTITIS:** Preparar un cocimiento a partes iguales de hojas de gordolobo, de bardana, de llantén, raíz de malvavisco y manzanilla. Aplicar unas gotas de este cocimiento tibio en el oído enfermo 6 veces al día.

*****ZUMBIDO DE OIDO:** Cebolla, hisopo, tintura de tubérculo, vapores de flores de saúco.

También ajo machacado y hervido con aceite, dejar enfriar y aplicar al oído en forma de gotas.

*****DOLOR DE OIDOS:** Calentar una cuchara sumergiéndola unos segundos en agua hirviendo y después echar unas gotas de aceite de oliva frío, cuando esté templado debido a la temperatura de la cuchara echar poco a poco en el oído. Taponar la oreja con un algodón y permanecer así ¼

de hora. Aplicar también unas gotas de jugo de llantén.

*****LIMPIEZA DEL ORGANISMO:**

Formas de preparación:

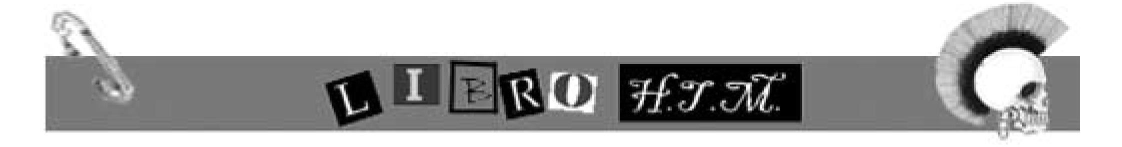
-hervir durante 10 minutos en 1 l. de agua, una cucharada de hojas de achicoria con la misma cantidad de fumaria, berros y lechuga. Sin dejar enfriar, filtrar y beber una taza en ayunas durante 15 días.

-Cura de espárragos: hervir durante media hora unos cuantos espárragos verdes y reservar el agua de la cocción. Beber medio litro de esta agua en pequeñas dosis a lo largo del día durante una semana. Esta cura además de limpiar el cuerpo hace adelgazar.

-Cura de limón: Se empieza por la dosis de un limón. Se mezcla el zumo de limón con agua y se puede endulzar con una cucharadita de miel de caña. Se reparte esta dosis en 3

tomas, una en ayunas y las otras dos antes de la comida y la cena. Cada día aumentara la dosis en un limón.

Se repite durante 10 días aumentando y durante una semana se mantiene la dosis de 10 limones, después se va disminuyendo cada día un limón hasta llegar al décimo día, en que se suspende la cura durante 10 días. Depués se repite todo el ciclo anterior hasta que la persona note los efectos del tratamiento, en este caso se ha de suspender la cura indefinidamente para volver a retornarla solo cuando reaparezcan los síntomas de la afección. En cambio de diluir el zumo de limón en agua se puede hacer en una infusión de hojas de acacia o en caldos de verduras. Se ha ensayado con éxito esta cura en el tratamiento de la sífilis, la bronconeumonía, el raquitismo, las afecciones escrofulosas, las caries dentales, piorrea, nefritis, escorbuto, artritis y reumatismo. La cantidad de limones de esta cura esta recomendada para enfermedades fuertes como es el caso de los trastornos del hígado. Si se pretende sencillamente realizar una limpieza se puede reducir el numero de limones, o bien hacer el aumento en un mayor intervalo de tiempo; por ejemplo en vez de una semana, un mes. De esta forma el cuerpo se ira acostumbrando suavemente al aporte de limones y evitaremos los problemas que pueda generar el exceso de acidez.





*****ULCERA DE DUODENO:**

Formas de preparación:

-En un mortero machacar bien una hoja de col, 3 bayas de enebro y un cacahuete con cáscara.

Cuando este todo bien picado, mezclar la pasta con una taza de agua y dejar reposar toda la noche.

Tomar en ayunas a la mañana siguiente. hacer esto una semana seguida y el dolor de la ulcera desaparecerá.

-hacer infusión de hojas de llantén y tomar 3 tazas diarias.

*****ALERGIAS:**

Formas de preparación:

-Tomar durante una larga temporada 2 o 3 tazas al día de infusión de agrimonia es una manera de controlar mejor los ataques.

-Una dieta rica en ensaladas con puerros en abundancia por su poder depurativo, además de contribuir para la eliminación renal del agua, y tener una acción sedante sobre el tubo digestivo.

-Es también muy recomendable tomar apio, zanahoria, pepino, remolacha y ajo.

-hacer vahos o baños nasales de espliego o manzanilla.

*****EMBRIAGUEZ:** hacer una infusión de hipúrico, celidonia, manzanilla, boj, tila en partes iguales. Tomar 3 tazas seguidas con 15 minutos de intervalo. Si hay nauseas o vómitos tomar café y también perejil. Si la embriaguez es de

cerveza tomar te. Si es de aguardiente, agua con un poco de sal y un poco de ajo rallado en la boca.

*****ALCOHOLISMO:**

Formas de preparación:

-hacer infusiones de las siguientes plantas: asaro, lechu-

ga, mosto de manzanas, pasiflora, amargon, cepa-caballo,

y almendras. La infusión de la flor de trigo tomada en ayunas da aversión al alcohol.

-Se hierve durante 2 minutos 5g de guindilla molida, 3g

de la cáscara en polvo y 5g de ruibarbo en medio litro de

agua. Dejar reposar como mínimo 6 horas antes de filtrar.

Beber 2 tazas al día.

*****CONJUNTIVITIS:**

Formas de preparación:

-hacer un cocimiento a partes iguales de pétalos de rosa, flores de aciano, meliloto, manzanilla y hojas de membrillo. Dejar enfriar y lavarse los ojos varias veces al día mojando un poco de algodón o un pañuelo limpio.

-Baños con agua de miel. hervir una cucharada de miel en un vaso de agua 5 min. Cuando el liquido este tibio empapar una gasa y aplicarla sobre los ojos cerrados 10 minutos, 2 veces al día.

-hacer infusión de llantén y hacer baños a los ojos varias veces al día mojando un poco de algodón o un pañuelo

limpio.

-Cortar en rebanadas el tomate fresco y maduro y aplicar sobre los ojos irritados. Elimina el dolor y disminuye la inflamación.

-Aplicar compresas sobre los ojos con infusión de manzanilla o de hojas de nogal. Dejar reposar 20 minutos.

167



168

*****PROBLEMAS CON LAS PIERNAS (varices, pesadas o infladas, mala circulación…): Formas de preparación:**

-hacer una infusión de meliloto. Tomar 3 tazas al día. Si se tiene tendencia a sangrar tomar con precaución y evitar si se es hemofílica.

-hacer una infusión de hojas de abedul, ortiga, solidago, meliloto, equiseto y semillas de cardo mariano a partes iguales. Tomar 3 tazas al día.

-hervir en ¼ de litrote agua una cuchara sopera de equiseto. Se empapa un paño de lino y se aplica sobre la zona afectada.

-También son beneficiosas las plantas con gran acción diurética y depurativa: gayuba, coclearia, estigmas de maíz, zarzaparrilla, árnica y saúco.

-Al acostarse colocar en la parte baja de la cama un par de almohadas con el fin de dormir con los pies algo levantados.

-Abstención casi total de sal y poco pan y harinas.

-El ginkgo es una planta oriental que está especialmente indicada para resolver los problemas de mala circulación sanguínea. Se prepara en infusión que se puede beber y/o aplicar en las piernas con paños.

*****QUEMADURAS PEQUEÑAS:**

Formas de preparación:

-Enfríe la parte afectada sumergiéndola en agua fría, durante 10 minutos o hasta que pase el dolor.

También se puede usar compresas frías. Una vez pasado el dolor, cubra la herida sin apretar con una gasa limpia y seca. Evite los materiales con hilos sueltos que pueden pegarse a la piel.

-Aplicar sobre la zona quemada aceite de hipúrico varias veces al día. Es un buen cicatrizante y recuperador de los tejidos.

-Parte una hoja de aloe vera y saca el líquido de dentro. Aplicarlo sobre la herida.

-Aplicar infusión de consuelda fría en forma de compresa.

*****DOLOR DE MUELAS:**

Formas de preparación:

-Aplicar directamente a la muela afectada un algodón impregnado de aceite de clavo.

-hervir 10 minutos en 100g de vinagre 2 dientes de ajo abiertos, efectuar enjuagues con esta mezcla varias veces al día.

*****PICADURAS DE INSECTOS:** El aguijón puede extraerse aplicando a la zona bicarbonato sódico. Después lavar bien la herida con agua fría y zumo de limón o vinagre de manzana, u hojas aplastadas de llantén.

Formas de preparación:

-Machacar hojas frescas de salvia, tomillo, perejil, grosella, espliego o ajenjo hasta formar una pasta como un cataplasma. Se coloca sobre la picadura.

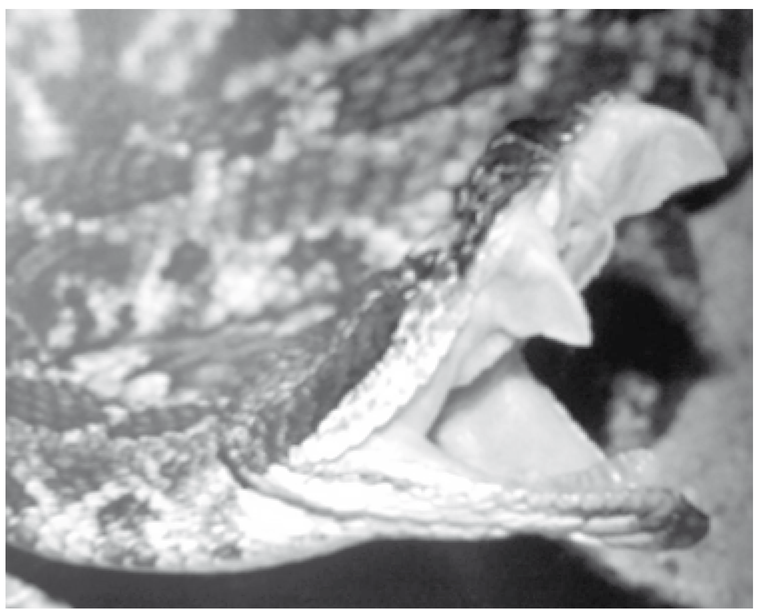
-Tintura de árnica. Durante 2 semanas, macerar 50g de flores de árnica en 200ml de alcohol concentrado al 70%. Se cuela y se vierte una cucharada en ¼ de litro de agua fría. Embeber paños de lino en el líquido y aplicarlos.

-Tratar la parte afectada con hojas de perejil reducidas a pasta; con una pasta de hojas de zanahoria o también con una emulsión obtenida batiendo bien aceite de oliva y vino tinto a partes iguales.

-Otras aplicaciones sobre la piel afectada que podríamos usar serían frotar la herida con un diente de ajo, cataplasma de arcilla, aceite esencial de lavanda, tintura de caléndula, fricciones de ace-







dera, perejil, tomate o puerro, aplicar cebolla, higuera, cadron, tanaceto. También compresas de cocción de tilo y nogal.

-Las esencias de melisa, espliego y te de árbol diluidas en aceite de oliva y aplicadas a la piel repelen los insectos.

*****PICADURAS VARIAS:**

Formas de preparación:

-Para las picaduras de víbora poner ajo machacado sobre la herida; hacer lavado de vinagre y sal; también frotar amoniaco. Se puede tomar infusión de sanguinaria o te, nunca deberemos usar alcohol.

-Para picaduras de tarántula hay que chupar el veneno y aplicar amoniaco.

-Para las de escorpión se lava con alcohol alcanforado y se aplican compresas de este. Se puede lavar también con amoniaco.

-Para las picaduras de medusa utilizaremos limón.

-Si queremos aliviar la irritación producida por las ortigas machacaremos hojas de margarita, saúco y acedera, y frotaremos la parte afectada con la mezcla.

*****FORTALECER O INCREMENTAR DEFENSAS Y CALMAR DOLORES:**

Formas de preparación:

-Mezclar 3 partes de flores de tilo y dos partes de frutos de saúco y escaramujo. hervir 10 minutos una cucharada de la mezcla en ¼ de litro de agua. Tomar 3 tazas al día, calientes y endulzadas con miel de caña.

-hacer una infusión de cinco cucharadas de raíz de bardana, tres cucharadas de raíz de perejil y cinco de milenrama en 1l

de agua. Ingerir en pequeñas cantidades a lo largo del día.

-hacer una infusión de 3 partes de raíces de helenio, 3 de gordolobo, 2 de flores de borraja, 2 de raíces de hinojo y 2 de hojas de saúco. hervir una cucharada de este preparado en ¼ de litro de agua. Tomar 3 tazas al día.

-Consumir en ensaladas capuchina o tomar en infusión. Es una planta diurética, balsámica y desintoxicante.

-Tomar en ayunas infusión de equinacea varios días seguidos. Es aconsejable en temporadas de cambios climáticos y de estación. La equinacea puede actuar para prevenir una enfermedad, reducir su duración o debilitar sus síntomas. Produce un estimulo inmunitario natural.





170

-Cataplasma calmante para dolor en general: Se prepara una decocción de ortiga verde, cola de caballo, fumaria, milenrama, y harpagofito a partes iguales (1 cucharada de mezcla por cada vaso de agua). Después de colada se mezcla el líquido con jengibre blanco molido, y se hace una pasta con consistencia suficiente como para poder extenderse. Se aplica en frío para los esguinces, y para los demás colores en tibio.

*****MEMORIA (debilidad o pérdida):**

Formas de preparación:

-Piña, perejil, gluten, apio, pan integral completo, avena, plátano, germen de trigo, tomate, zanahoria, ajo.

-Alimentos ricos en vitamína B. Alimentos ricos en fósforo: frutos secos, lentejas, espinacas, levadura de cerveza, guisantes, avena, tomate, soja, lecitina, cacao, higos, nueces y arroz integral.

-Plantas: salvia, timol, basilico, serpol, romero (en el cansancio cerebral, atontamiento y como estimulante de los nervios), cubeba, graciola, retama, gingko-biloba, menta piperita, toronjil.

-hacer una infusión a partes iguales de toronjil, menta piperita, albahaca, primavera y acoro.

Tomar 3 tazas al día.

-Tomar ajo fresco (preferentemente en ayunas) es muy bueno para aumentar la memoria.

*****REUMATISMO:**

Formas de preparación:

-Plantas: Acebo, bardana, apio, grama, salvia, celi-

donia, cebolla, ajo, alcachofa, cardo, corona de rey,

limón, sanguinaria, serpol, verbena, agracejo, zarza-

parrilla, abedul, fresa, fumaria, alcanfor, trinitaria,

orégano, gordolobo, hipúrico, ortiga, flores de saúco,

coclearia.

-Aplicar ajo machacado sobre las partes doloridas.

-Beber un cocimiento de hojas frescas de alcachofa

(30g por 1l de agua) y hervir ¼ de hora. Beber una taza una hora antes de cada comida.

-Comer cada día 200 o 300g de fresa con zumo de limón. hay que tener presente que los mejores remedios contra el reumatismo no tendrán resultado si la persona tiene un régimen alimenticio saturado de sustancias toxicas. Es indispensable hacer una dieta purificadora de la sangre. Por eso es muy beneficioso, además de las tisanas, tomar diariamente en ayunas un vaso de agua en el cual haya estado en maceración durante la noche: unos trozos de cebolla, 2 dientes de ajo troceado, apio, diente de león, anís verde y el zumo de un limón.

-Cerveza de ortiga: Se hierve medio kilo de ortiga fresca, con 15g de jengibre y medio limón cortado en rodajas finas con corteza, en 2l de agua, a fuego lento durante 40 minutos. Se cuela y se le añade medio bol de azúcar. Cuando este tibio disolveremos una cucharada de levadura de cerveza en un bol de este liquido y después le añadiremos el resto. Se guarda en botellas que tapan hermé-ticamente. Se espera 15 días y se bebe fresca. Tiene propiedades para curar la gota y el reuma.



*****DIAS DE CALOR:** Preparar un vaso de cualquier te con una punta de jengibre y miel de caña. Al primer momento de tomarlo da mucho calor, pero finalmente esta se calma, al igual que la sed. Para combatir las fiebres esta receta también es buena, pero conviene tomar la infusión antes de acostarse, muy caliente, y después taparse bien.

*****ULCERA GASTRODUODENAL:**

Formas de preparación:

-Tomar antes de cada comida durante 10 días una cucharada de aceite de oliva puro y continuar después con dos cucharadas durante un tiempo.

-Preparar una pasta con 40g de polvo de regaliz en 10g de agua. Tomar una cucharada un cuarto de hora antes de cada comida.

*****LLAGAS, ULCERAS, Y QUEMADURAS DE PIEL:** Aceite de hipérico. Poner a macerar durante 3 o 4 días 250g de sumidades florales frescas machacadas, en medio litro de aceite de oliva. Pasado ese tiempo se filtra y se obtiene un aceite con un hermoso color rojo sangre. Este aceite también sirve para aliviar los dolores producidos por la gota, y en las articulaciones, en forma de fricciones.

*****TORCEDURAS, ESGUINCES, MUÑECAS ABIERTAS, REFORZAR TOBILLOS:** Prepararemos una masa con 2 cucharadas soperas de arcilla con agua ya hervida. Envolveremos el pie con la masa y lo cubriremos con una toalla y una bolsa de plástico durante unos 25 a 30

minutos. Seguidamente realizaremos un baño con 2 cucharadas soperas de vinagre y otras 2 de sal, y posteriormente haremos un vendaje.

***MANILUVIOS: BAÑOS PARA MANOS:** Para sabañones, que son inflamaciones de las articulaciones por los cambios bruscos de temperatura. Necesitaremos hojas de nogal, medimos agua en un plato sopero, y cuando el agua hierva, poner 3 cucharadas soperas de hojas de nogal.

Dejar reposar hasta que el agua este templada y seguidamente hacer el baño de 3 a 5 minutos.

***TRASTORNOS DIGESTIVOS:** Para resolverlos son necesarias sustancias amargas y calmantes que estimules los procesos naturales del organismo, así como las secreciones internas: genciana, valeriana, milenrama, manzanilla, ajo y ajenjo son las más efectivas.

***ESTIMULAR EL APETITO:** Acoro, achicoria, ajenjo, canela, centaura menor, naranja amarga, sanbenito y salvia.

Formas de preparación:

-Una cucharada de salvia, achicoria o milenrama en una taza de agua hirviendo. 5 minutos reposando y la filtramos, y tomaremos 2 tazas al día.

-Mezclar a partes iguales hierbas de sanbenito, ajenjo y centaura menor. Dejar reposar una cucharada de esta mezcla durante 5 minutos en una taza de agua hirviendo. Tomar una taza al día.

***DIARREA, FLATULENCIAS Y TRASTORNOS INTESTINALES:** Los ingredientes para las infusiones son: ajedrea, argentina y ortiga, pero también se utilizan otras numerosas especies que actúan bien desinfectando o bien

como antiespasmódicos o calmantes. Acacia, acedera, alcaparra, acoro, anís verde, asafétida, ajedrea, argentina, comino, eneldo, escaramujo (diarrea), genciana, hinojo, menta, manzanilla, nogal, roble, salvia, verónica, orégano y ortiga.





Formas de preparación:

-Una cucharada de raíz de acoro en una taza de agua fría, dejándola reposar 12 horas, después calentar ligeramente y colar. Tomaremos una taza al día a sorbos.

-Tostar arroz integral y hervirlo con abundante cantidad de agua. Separar el caldo y añadirle unas gotas de limón. Si la diarrea es muy fuerte alimentarse solo del caldo, sino también podemos comer el arroz.

-Cocer 8 puerros en 1l de agua durante una hora y tomar una cucharada cada 5 minutos.

-Una cucharada de verónica disuelta en una taza de agua caliente, dejándola reposar 5 minutos.

-Una cucharada de ajedrea en una taza de agua caliente dejándola reposar 10 minutos. Tomar 3

tazas al día.

*****MALA DIGESTION:** Canela, corazón, culantrillo, enebro, eufrasia, fumaria, genciana, jara-mago, limón, malva, manzanilla, laurel.

Formas de preparación:

-Infusión de 15g de fumaria en 1l de agua. Se aprovecha toda la planta. Tomar una taza después de las comidas.

-Infusión de la corteza de un limón en ¼ de litro de agua. Tomarla después de las comidas. La corteza es tónica y carminativa.

-Te de laurel: Echar dos hojas de laurel y la monda de una naranja en una taza de agua caliente.

Dejar en reposo 10 minutos y filtrar. Beber la infusión después de las comidas para evitar el dolor de estomago y los gases. También se puede añadir un par de hojas de laurel a las comidas, ya que las vuelve más digeribles.

-Infusión de 4g de manzanilla por 1l de agua. Tomarla 3 veces al día después de las comidas.

*****GASTRITIS:** Infusión de una cucharada sopera de cada una de las siguientes plantas: melissa, milenrama, tila, maría luisa, malva (flor). Tomar después de las comidas.

***INFLAMACION INTESTINAL:** Infusión. 1 cucharada sopera de mezcla de robo de gato, linaza (semillas), maría luisa, semillas de hinojo, malva y manzanilla. Tomar después de comer.

***HEMORROIDES INTERNAS Y EXTERNAS:** Infusión y baños de hamamelis, milenrama, melisa, manzanilla, cola de caballo, rabo de gato, caléndula, malva, hoja de nogal. Para realizar el baño: 1l de agua por cada 4 cucharadas soperas, cuando hierva el agua echar las hierbas, cerrar el fuego y dejar reposar durante 15 minutos. Colar y hacer el baño templado.

***ESTREÑIMIENTO:** Achicoria, alce, arraclán, centaura, comino, diente de león, licopodio, milenrama, malva, nogal, aceite oliva y ortiga.

Formas de preparación:

-Una cucharada de ortiga, milenrama, hojas de nogal o achicoria para una taza de agua hirviendo. Reposar 5 min. Tomar una taza diaria en ayunas.

-hacer un compuesto de manzanilla, menta piperita, valeriana, comino y anís. Infusión con una cucharada de esta mezcla en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar 10 minutos y filtrar. Tomar 3 tazas al día.

-hacer una infusión de grano de linaza, frangula y manzanilla. Tomar 2

tazas al día.

-Partes iguales de corteza de arraclán, flor de saúco, hojas de malva y

hojas de correhuela mayor. Poner una cuchara de la mezcla en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar. Tomar 2 tazas diarias, una por la mañana y otra a la noche.

-hacer una lavativa de las sumidades florales de la malva. Se cuecen 10g de malva en medio litro de agua durante 15 minutos. Se introduce el líquido por el recto en el intestino grueso.

- Infusión de una cucharada sopera de la mezcla de llantén, linaza, manzanilla, hojas de sen (poca cantidad), menta piperita, maría luisa y poleo. Tomar después de las comidas.

*****COLICO Y ESPASMO ESTOMACAL:** Anís, avena, albahaca, amores secos, escaramujo, hinojo, laurel, caléndula, toronjil, sasafrás, tomillo y ortiga.

Formas de preparación:

-Poner 3 partes de albahaca y melisa, 2 de hojas de laurel y tomillo. Una cucharada de este preparado en una taza de agua hirviendo y dejar reposar antes y después de cada comida o cuando se presenta un cólico.

-Poner una cucharada de ortiga, maravilla, milenrama o tomillo en una taza de agua hirviendo.

Esperar 5 minutos y colar. Tomar 3 tazas al día.

-Con harina de avena confeccionar sopas cremosas. Son muy nutritivas y de fácil digestión. Lo más indicado para los convalecientes.

*****ENFERMEDADES DE LA BOCA, ENCIAS:** Cuando se inflaman las encías hay que buscar la causa principalmente en el estomago, cuyos residuos mal digeridos producen fermentaciones que afectan a diversas dolencias en la boca. Del mismo modo influye la limpieza intestinal.

Encontrado un buen tratamiento para estas causas notaremos los resultados a corto plazo. Las hierbas mas efectivas para las inflamaciones de encías son: abrojo (los frutos en cocimiento), higos, aomelia, agracejo, gallo verdadero, jengibre, grosellero, mango, pimpinela mayor, ratania (fortificante), roble (en las infecciones), rosal, salvia, tomillo, valesa y zarzamora.

Síntomas:

1. La membrana que recubre las encías y el paladar se inflama y toma color rojo. Todo esto acompañado de dolor, salivación abundante, fetidez de aliento y perdida de apetito: GENGIVITIS.

2. Otras veces a esta inflamación sigue la producción de vejiguillas en la parte interna de los ca-rrillos, que se cubren de líquido cremoso y espeso.

3. Otras son ulceras de forma irregular las que acompañan a la inflamación, y en este caso, la persona enferma experimenta fiebre, el aliento se hace mucho mas fétido y sigue una inflamación notable de los ganglios del cuello: PIORREA.

Curación:

1. Limpieza de la boca con infusiones de hierbas astringentes y se aconseja mascar ruibarbo al acostarse a fin de evitar la abundante salivación.

2. gárgaras y enjuagues con un cocimiento de malvavisco y adormideras. Abstinencia de café y ninguna clase de vinos y licores.

3. Se empleara el anterior tratamiento con la diferencia de que las gárgaras deben hacerse con una cucharadita de clorato de potasio en cada enjuague. También la infusión de llantén para enjuagues produce magníficos efectos.

4. Usar pastas dentríficas señaladas en la sección higiene de este mismo libro.

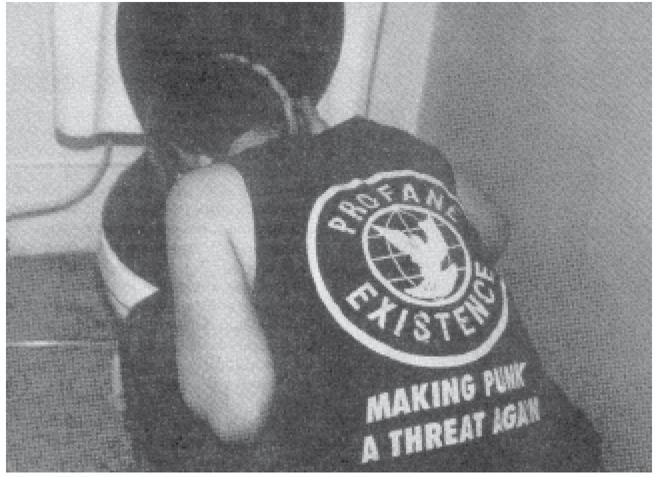
Formas de preparación (enjuagues para dolor dental y gengivitis):

-Dolor de muelas: enjuague con tisanas de tomillo, manzanilla, adormidera. Varias veces al día.

-Tisana de proporciones iguales de hojas de zarzamora, hojas de malva, romero y salvia. Se calienta durante 10 minutos una cucharada de esta mezcla en ¼ de litro de agua.







174

-Tisana de llantén, cola de caballo, hojas de malva, corteza de encina, agrimonia, pétalos de rosa, salvia y lentisco. Dos cucharadas de mezcla en medio litro de agua hirviendo durante 2 minutos.

Reposo 5 minutos y hacer enjuagues templados 3 veces al día.

-Una gota de aceite de enebro (oxicedro) sobre la muela cariada, alivia el dolor. Este Aceite se obtiene calcinando la madera del árbol.

-Mezclar a partes iguales romero, salvia y tomillo. Una cucharada de esta mezcla se pone en infusión en una taza de agua hirviendo. Se deja reposar 10 minutos y una vez colada se hacen lavados bucales cada 2 horas.

-Tisana con 3 partes de tormentilla, corteza de roble y salvia, 2 partes de ácoro, manzanilla y salicaria, y 1 de zarzamora, pimpinela y equiseto.

-Tisana a partes iguales de flores de manzanilla, raíz de tormentilla, hojas de nogal, hojas de salvia, flores de maravilla y equiseto.

-Para caries podemos dejar en maceración 3 o 4 granos de clavo en media taza de aceite de oliva, e ir aplicándolo sobre la pieza dental que nos produce dolor.

*****INDIGESTION:** Los síntomas son nauseas, vómitos, sensación de hartazgo, estreñimiento y dolores. Angélica, Artemisa, ajenjo, anís, duraznillo, enredadera, comino, hinojo, menta, milenrama, salvia, quenopodio, tomillo.

Formas de preparación:

-Mezclar 3 partes de angélica, ajenjo, artemisa y milenrama con 2 partes de anís, hinojo, comino y levistico, y una parte de polipodio, menta, salvia y tomillo. Poner 1 cucharada de la mezcla a infusión 5 minutos en una taza de agua hirviendo. Tomar una taza antes o después de las comidas.

-Mezclar el polvo de la corteza del quenopodio con miel de caña, o hacer una infusión de planta fresca y tomarla a tacitas varios días seguidos.

*****TRASTORNOS RESPIRATORIOS:** Los pulmones son un importante órgano de eliminación de productos de deshecho. Respirar de forma superficial, fumar o inhalar aire contaminado pone en tensión los pulmones y todos los órganos que intervienen en la eliminación, como riñones, intestinos, piel, corazón y sistema circulatorio.

*****RESFRIADO:**

Formas de preparación // Tisanas (tomarlas calientes y endulzarlas con miel de caña):

-Saúco, pulmonaria, eucalipto, canela, menta, tusilago, flor de pino.



-Grindelia, girasol, salvia, borraja, gordolobo y violeta.

-Manzanilla, doradilla, llantén, timol, anís y tilo.

-hiedra terrestre, primula, flor de pino, eucalipto, ortiga dioica y salvia.

-Malva, tusilago, pino, manzanilla, tomillo, eucalipto, salvia, drosera, menta y sal.

Formas de preparación // Vahos (de cada una de las plantas mencionadas o mezclándolas): Para mejorar los efectos es conveniente combinar tisanas y vahos. Así, debido a las propiedades diuréticas de las plantas se consigue la expulsión de las impurezas y venenos del organismo.

-Cuando se observan los primeros síntomas de resfriado o de irritación de garganta se recomienda tomar el siguiente cocimiento: 30g de jengibre fresco en rodajas, un palito de canela en trozos, una cucharadita de semillas de coriandro, 3 clavos, una rodaja de limón y 500ml de agua. Poner todos los ingredientes en el agua, llevar hasta el punto de ebullición, y mantener a fuego lento durante 15 minutos. Se cuela y se toma un vaso caliente cada 2 horas. Endulzar con miel de caña.

-hervir 20 minutos en medio litro de agua 200g de cebolla y añadir 100g de miel de melaza y hervir otros 10 minutos. Tomar 6 cucharadas de este cocimiento al día.

-En el catarro nasal es también eficaz los lavajes de gallo verdadero, de eufrasia y lilas, y de agua de mar. Los lavajes consisten en inhalar el líquido por la nariz.

-Practicar gimnasia respiratoria (respirar repetidas veces profunda y lentamente), seguida de fricciones (pecho y espalda) con alcohol compuesto (romero, eucalipto, timol, lavanda y pino).

-Los baños de pies constituyen otro tratamiento eficaz: disuelva una cucharada sopera de mostaza en polvo en 2l de agua caliente; bañar los pies en esta solución dos veces al día durante 10 minutos; conviene cubrir la cabeza para aumentar el calor corporal.

-Tomar zumos de naranja y limonadas, y muy preferentemente kivis. También es muy eficaz el jugo de cebolla y la infusión de la piel.

-Para evitar y tratar resfriados incorpore a la dieta ajos, cebollas, berros y cayena. Tomar de 1 a 3g diarios de vitamina C.

*****TOS:** La tos y los resfriados constantes aconsejan tomar plantas que fortalezcan el sistema inmunitario, con el propósito de vigilar y expulsar bacterias y virus hostiles. No es sensato tomar preparados supresores de la tos pues esta es una respuesta refleja a algo que bloquea las vías respiratorias. Las plantas más útiles para tratar la tos son las demulcentes, que calman la irritación, como el malvavisco; las expectorantes, que ayudan a expulsar las flemas, como el tusilago; y las antibióticas, que destruyen las bacterias, como el hisopo y el tomillo.

Para tos crónica: abeto, acacia, anís, bistorta y cereza.

Para tos molesta: enebro, eucalipto, malvavisco, gordolobo, flor de pino, lirio rojo.

Para tos ferina: jugo de piña, tomillo, ciprés, narciso, dulcamara, regaliz, marrubio negro, tusilago, ajo, azafrán, espliego, eucalipto, higos, menta piperita, malva, violeta, lechuga, rábano negro, romero, pulmonaria y campanilla. Estramonio y lechuga silvestre pero usándose con cuidado.

Formas de preparación:

-hacer una infusión de drosera, gordolobo, eucalipto, culantrillo y violeta. También es muy eficaz la tisana de higos, canela y orégano.

-hervir 20g de avena en 1l de agua. Dejar reposar 15 minutos y tomar varias veces al día.

-hacer un cocimiento de una parte de hojas de malvavisco, una de flores de tusilago, una de hisopo, media de regaliz y media de semillas de anís. hervir 10 minutos y colar. Endulzar con miel de melaza y tomar un vaso bien caliente varias veces al día.

-hervir durante 10 minutos 100 gramos de lechuga, de higos secos o de dátiles. Beber caliente varias tazas al día en todos los casos.



-20 gr. de tusilago, 15g de hojas de llantén, 15g de flores con cáliz de primavera, 15g de malva, 10g de gordolobo y 15g de regaliz. Verter una taza de agua fría (¼ de litro) sobre una cucharada de mezcla. Dejarla reposar 8 horas, y después calentar y colar. Tomar con miel de caña 2 ó 3

veces al día.

*****IRRITACION DE LA GARGANTA:**

Para aliviar el malestar lo mejor es utilizar plantas astringentes y usarlas en forma de gargarismos. Son apropiadas las hojas de grosellero negro y frambuesa, las flores de saúco, las raíces de bistorta y tormentilla, la corteza de roble, las hojas de salvia y el regaliz y el malvavisco. Estos dos últimos funcionan como calmantes de la garganta y por lo tanto su presencia es útil en todos los gargarismos.

Formas de preparación:

-Si no tienes a mano ninguna de las plantas indicadas puedes hacer gargarismos con zumo de limón o vinagre de manzana y agua caliente. Otra opción es utilizar agua del mar o agua con sal.

-hacer un gargarismo con una mezcla de infusión de salvia, vinagre de manzana y miel de caña, 5 veces al día.

*****SINUSITIS Y CATARROS NASALES:**

El abordaje directo se sirve de plantas que afectan específicamente al aparato respiratorio superior. Menta, eucalipto, tomillo, pino, hisopo, espliego y romero son ricas en esencias volátiles.

Estas son antibióticas; las esencias atacan a los organismos infectantes y reducen la viscosidad del mucus, despejando así las vías nasales y sinusales. Agrimonia, vara de oro, eufrasia y flor de saúco contienen tanino que tonifican las membranas mucosas y absorben las secreciones excesivas.

Equinacea y ajo tienen virtudes antibióticas propias para combatir las infecciones de las vías respiratorias altas. Malvavisco y gordolobo son plantas con efecto calmante, alivian así la irritación de las membranas mucosas. Tusilago es un buen calmante de la tos, facilita la expectoración, buen tónico y antibiótico. Durante el tratamiento abstenerse de azúcar blanco, harinas refinadas, tabaco y alcohol, reducir la sal al mínimo y procurar la limpieza intestinal diariamente.

Formas de preparación:

-Inhalaciones y vahos con agua de eucalipto, salvia y tomillo, durante unos 10 minutos; al final pasar una toalla mojada con agua fría por todo el rostro.

-hacer baños nasales con infusión con 4 partes de manzanilla, 2 de equiseto o espliego y una de eufrasia o tomillo. Una cucharada por cada taza de agua hirviendo. hacer lavajes nasales de 6 a 8 por día.

-hacer una infusión de la siguiente mezcla: 20g de hiedra terrestre, 20g de flores de gordolobo, 20g de fárfara, 20g de salvia y 20g de serpol. Echar una cucharada por taza, tomar una taza por la mañana en ayunas y otra por la noche al acostarse.

-hacer un cataplasma de arcilla caliente con agua de tomillo. Aplicar con compresas calientes sobre la frente y aletas de la nariz, 2 o 3 veces al día.

-Exprimir el jugo de la remolacha e intentar absorber un poco por la nariz. Es eficaz para descongestionar las fosas nasales.

-Lavar los conductos nasales con un vaso de zumo de zanahoria recién hecho diluido en igual cantidad de agua. Provoca un efecto alarmante, algo parecido a una hemorragia nasal prolongada, pero reduce el catarro.

-hacer un cataplasma de vaselina, aceite de almendras y salvia. Fundir 200g de vaselina al baño maría, removiendo bien y añadir 200g de aceite de almendras y 60g de salvia finamente picada.





Dejarlo a fuego lento unos 15 minutos, luego pasarlo por un tamiz intentando extraer todo el jugo posible. Verter el líquido en tarros de cristal y dejar que se solidifique antes de usarlo. Mientras dure la sinusitis aplicar cada día una capa y retirarla cuando se seque.

*****AMIGDALITIS:**

Una amígdala es una masa pequeña de tejido linfático que produce linfocitos. Estos son los glóbulos blancos que se encargan de proteger y defender nuestro organismo ante la presencia de virus, bacterias, microbios… La costumbre de extirpar las amígdalas debería quedar reducida exclusivamente a los casos en que por un proceso de degeneración, ya no es posible rehacerse el tejido nuevamente. De no ser así, a pesar de estar inflamadas y con pus, tienen remedio fácil en pocos días. No siempre hay que pensar que la infección de las amígdalas será la causa de otras dolencias, sino que el estado de intoxicación del organismo, los productos mal digeridos pueden ser también el motivo de que dichos residuos sean precisamente la verdadera causa de la afección en las amígdalas, encías, aftas… La infección va desapareciendo si durante pocos días hacemos tratamientos para depurar la sangre y limpiar el aparato digestivo.

Tisanas útiles en gargarismos:

-Manzanilla, cola de caballo y zumo de limón.

-Salvia, tomillo, amapola y un pellizco de sal.

-Agrimonia, gordolobo, flores de amapola, erisimo, hiedra terrestre, malva y tusilago.

-Saúco, malva y liquen de Islandia.

Otras plantas útiles:

-Bolsa pastora, eucalipto, tormentilla, rosal, encina, grosella negra, ortiga y mucus.

*****ACNE:**

Es la inflamación de las glándulas sebáceas (en la piel), caracterizada por la aparición de puntos negros, pápulas, pústulas y quistes. Las zonas afectadas son aquellas en que hay glándulas grandes, como la cara, el tórax, la espalda, y a veces las partes superiores de los brazos. Estas glándulas producen

una grasa llamada sebo,

encargada de mantener la

flexibilidad de la piel. El

acne esta relacionado con

la actividad de las hor-

monas sexuales; cuando

son muy activas como

ocurre en la adolescencia,

el sebo se hace espeso y

profuso. Otras causas de

su aparición son la in-

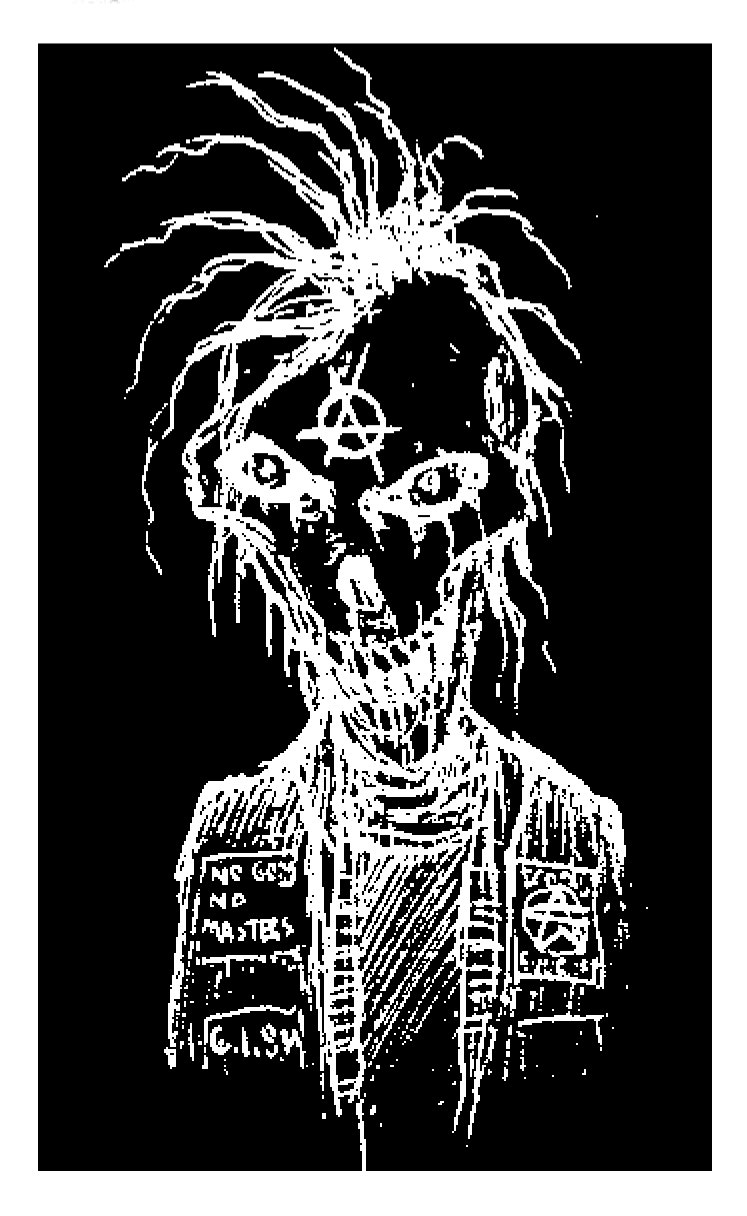
gestión de ciertos medi-

camentos, en particular yoduros, corticosteroides, andrógenos y algunos de los utilizados en el tratamiento de la epilepsia.

La formación excesiva de grasa tiende a dilatar los orificios de la piel, por donde sale el sebo y por lo tanto, se adhiere a su superficie el polvo u otras partículas del aire formándose así un punto negro. El sebo acumulado produce ligeras inflamaciones en la piel. También puede haber inflamación con pus de las glándulas debajo de la piel. El acne requiere un régimen alimenticio higiénico abundante en frutas y ensaladas, ya que sus causas están relacionadas con otras diversas: malas digestiones, anemias, trastornos diversos, nutrición intoxicante, alimentación abusiva, drogas, medicamentos… hay que evitar los hidratos de carbono

refinados, fritos y grasas animales (esto siempre), chocolate, dulces, aperitivos cru-177





178

jientes y otros alimentos industriales, alcohol, café y productos ricos en yodo. La abundancia de fibra en la dieta

facilita la evacuación intestinal y por lo tanto la eliminación de residuos tóxicos.

Cuando es fácil extraer las espinillas debe practicarse un lavado con alcohol alcanforado o con zumo de limón. Plantas que sirven de remedio: Acedera, bardana, grama, zarzaparrilla, agrimonia, cola de caballo, ortiga, diente de león, maíz, ruibarbo, lúpulo, hojas de vid, árnica, pepino, fumaria, germen de trigo, semillas de calabaza y zanahoria.

Formas de preparación:

-Para controlar la infección tomar antibiótico vegetal como la equinacea.

-Es recomendable hacer cataplasma a base de las siguientes plantas: bardana, malva, abedul, saúco. Se hierven 5 minutos y se aplica la compresa 10 minutos diarios. También son muy buenos los baños de sol con moderación, limpiando después el rostro con agua y el jugo de limón.

-Para tratar eficazmente el acne hay que hacer un tratamiento externo de la piel combinado con uno interno de limpieza del organismo.

-hervir un cuarto de hora 50g de equiseto (cola de caballo) y 70g de agrimonia en 1l de agua.

Lavar la zona afectada varias veces al día.

-Si se tiene licuadora se pueden preparar zumos de zanahoria, col, manzana y remolacha (muy beneficiosas para la piel).

-Para que el hígado libere vitamina A acumulada, y esta pase a la sangre es necesario el zinc. Se recomienda ingerir

alimentos ricos en zinc como semillas de calabaza, por ejemplo.

-hacer zumo de pepino. Beber la mitad y aplicar el resto sobre la piel.

-Preparar infusión de abedul de 50g en 1l de agua hirviendo. Tomar 3 tazas al día.

-hacer una infusión de 15g de flor de borrajas, 30g de flor de violeta, 10 flores de abedul, y 30 de dulcamara, en 3l de agua hirviendo. Beber una taza en ayunas.

-hacer una loción de hojas de argentina, flores de manzanilla, salvia, saúco, bardana, malvas, verbena, corteza de encina y hojas de abedul (todo a partes iguales). Aplicar 2 o 3 veces al día. Al acostarse se puede aplicar una capa de arcilla después de la loción.

-El germen de trigo, rico en vitamina E, ayuda a equilibrar la producción hormonal. Se puede preparar una infusión de consuelda y añadir germen de trigo. Después de curada la inflamación aplicar sobre la piel cicatrizada.

-Tomar una zanahoria y un trozo de apio crudos en ayunas es un depurador del organismo.

-hacer baño de 100g de ortiga verde, 100g de malva, 50g de manzanilla y 25g de lavanda. Se envuelve todo en un pañuelo y se pone este en la bañera.

*****HIGADO Y VESICULA BILIAR:**

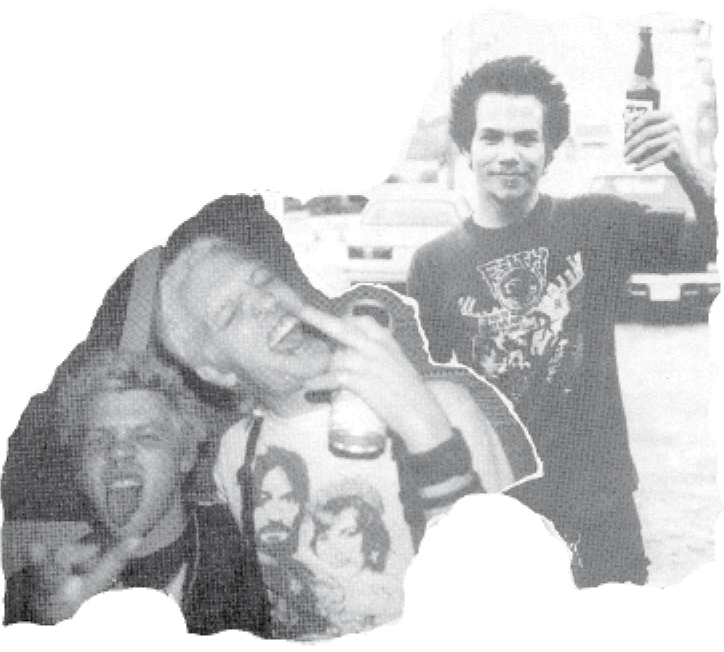
Enferma por consumo de carne, grasa de animales y huevos. Sustancias toxicas producidas por mala digestión, condimentos irritantes y fuertes (pimentón, mostaza, pimienta…).

El alcohol es un verdadero veneno para el hígado. Consumo de drogas. Cualquier tipo de infección en el organismo afecta al hígado.

Enfermedades del corazón que impiden la buena circulación de la sangre, obstrucción de la salida de la bilis para el intestino, trastornos nerviosos, emociones violentas y fuertes, vida sedentaria…

El hecho de que no aparezcan síntomas de enfermedad en el hígado no quiere decir que no se vea afectado por malos hábitos y trastornos del organismo. Aparentemente puede funcionar a la perfección durante años hasta dar señales de tener problemas.





Formas de preparación:

-Para la congestión e insuficiencia hepática: genciana, menta piperita, boldo (ayuda a vaciar la vesícula y descongestionar el hígado), romero, quenopodio ambrosia (quiste hepático).

-Para cirrosis: cola de caballo, manzanilla, parietaria, hojas de alcachofa, cacharrera menor (eficaz en infartos de hígado, diurética y evita el deseo de alcohol).

-Para hepatitis, además de un régimen purificador: ortiga, fumaria, piña, cardo mariano, boldo, llantén, salvia, agracejo, raíz de diente de león, correhuela, saúco, abedul, espárrago, zanahoria, apio, caléndula, limón, ajo, eufrasia, centaurea.

-En general son beneficiosas saponaria, poleo, ruibarbo, agrimonia, ajenjo, milenrama, rábano.

-El régimen alimenticio debe basarse en frutas, ensaladas, zumos, algunas legumbres, zanahorias, remolachas, alcachofas, rábanos, gérmenes de cereales, tomates, arroz integral, espárragos, diente de león y cardos.

-Para las afecciones hepáticas tomar jugo exprimido de la raíz de achicoria. Se prepara hirviendo de 15 a 30g de la raíz cortada y seca hasta 1l de agua reducido a la mitad. Se toma una cucharada cada 2 horas.

-Preparar leche de ortiga. Se calienta a fuego lento 30g de ortiga en medio litro de agua durante media hora. Se cuela y se toman 2 raciones diarias mañana y noche.

-hacer una decocción de una parte de corteza de agracejo y otra parte de genciana, romero, hojas de alcachofa, regaliz y jengibre.

-Tomar en ayunas 4 zanahorias crudas. Tomar también zumo de rábano negro en ayunas y antes de las comidas.

-hacer una infusión a partes iguales de bardana, celidonia y boldo. Tomar 3 tazas al día, una en ayunas y otras después de las comidas.

-hacer una infusión de 2 partes de melisa y 2 de agrimonia, 3 de celidonia, de menta piperita y de cardo mariano. Poner 2 cucharadas de la mezcla en un cuarto de litro de agua hirviendo. Tomar 3

tazas al día, antes de las comidas.



AUTOExAMEN FEMENINO

La mejor fomra de detectar a tiempo enfermedades que pueden volverse complicadas es conocer tu propio cuerpo, ser perceptiva con los síntomas que manifiesta y saber ver y palpar cuando algo ha cambiado o no esta del todo bien. Las mujeres tenemos inculcada vergüenza con respecto a nuestro propio cuerpo, como si fuera un objeto ajeno (demasiado sucio o delicado) que los demas, especialmente los medicos, deben tomar a su cargo. y por eso es importante que aprendamos a conocernos. Esto no significa prescindir para siempre de los medicos, sino que es necesario para no abandonar tu cuerpo en sus manos.

AUTOExAMEN DE MAMAS: Es el que tú debes realizarte todos los meses en busca de algún nódulo o dureza, secreción, ulceración, variación en el tamaño de las mamas, retracción del pezón o de la piel. Debe realizarse una semana después de terminada la menstruación, pues las mamas no estarán tensas ni inflamadas. (en el caso de las mujeres que no tienen reglas, se debe elegir un día y realizarlo siempre en la misma fecha). Si encuentras algo extraño, o alguna reacción anormal de las que se explican aquí. Debes visitiar de inmediato a un médico. haz siempre el autoexamen, puede ayudarte a tiempo, es sencillo y es tu responsabilidad que te cuides y preocupes de tu salud. Este exámen consta de dos etapas:

-Inspeccion: Para inspeccionar tus mamas párate frente a un espejo bien iluminado con los brazos en posición normal, relajada, a los lados de tu cuerpo y observa tus pechos en busca de variaciones de tamaño, retracción de la piel o del pezón, cambio de color, ulceraciones. Repite esta observación, esta vez con los brazos levantados, en forma vertical y paralela. Luego elevando los brazos , ubicándolos detrás de la cabeza y contrayendo los músculos del pecho, observa si hay retracción o hundimiento de la piel. Finalmente se repite la observación poniendo tus manos en la cintura, contrayendo los músculos del pecho.

-Palpacion: Palpa tus pechos como te indicaremos a continuación, en busca de masas, nódulos o “porotos”. Acuéstate de espaldas y pone un almohadón por debajo del pecho que examinarás primero. Si vas a examinar la mama derecha, por ejemplo, coloca tu mano derecha detras de la cabeza. Examina toda la superficie de tu mama derecha utilizando tus dedos índice, medio y anular izquierdos, extendidos y unidos. Imagínala como si fuera la esfera de un reloj y recórrela suavemente en forma circular, hasta llegar al punto inicial. A continuación, comprime suavemente la

mama, desde su base hasta el pezón, como ordeñándola, en busca de líquido que salga del pezón.

Ahora invierte la posición de los brazos y almohadón y examina el otro pecho.

AUTOExAMEN CON ESPECULO: Para el autoexamen necesitaras una luz dirigida (linterna o lampara), un especulo, jalea lubricante (la de los preservativos), o bien saliva, una cama firme, la mesa o el suelo. Antes de examinarte aprende a abrir y cerrar el especulo. Los que mas fácilmente se consiguen son los descartables. Se pueden comprar en locales donde vendan material médico.

Una vez te familiarices con su uso acomódate en la cama o en la mesa, sentada o acostada, con las rodillas dobladas y los pies bien separados. Puedes usar un almohadón para inclinarte un poco.

Lubrica el especulo si es necesario. Insertalo suavemente en la vagina, cerrado y en el mismo an-gulo en el que te pondrias el tampon (al ingresar, las manijas del especulo deben quedar apuntando hacia la parte interna de tus muslos, para que cuando gires queden hacia arriba o hacia abajo.

Una vez llegue al fondo de la vagina giralo lentamente de modo que lo puedas abrir de forma vertical. Gira la manija hasta que el especulo se abra lo mas posible dentro tuyo, sin molestarte. Si





nunca lo hiciste antes o estas en una posición inapropiada, es probable que la vagina intente recha-zar el especulo. Tambien puede ser que tengas que moverlo un poco o volver a insertarlo antes de que el cuello del utero quede a la vista. A veces puede servir hacerlo con otra persona para que te ayude. Suele ser más fácil tener la luz apuntando al espejo mientras lo sostienes, para poder ver la cavidad abierta por el especulo. Esta zona rosada es tu vagina; en el fondo hay una protuberancia rosada que podrias pensar que es la cabeza de un pene húmedo: es el cuello del utero. Si no lo ves retira un poco el especulo o empuja hacia abajo con los musculos del estomago para que salte a la vista. Para retirar el especulo déjalo abierto y tira suavemente hacia fuera.

AboRTo

PREVENCIoN DEL AboRTo: Su causa es principalmente la falta de aminoácidos.

Formas de preparación:

-Infusión de hojas de frambuesa. Esta es muy rica en vitamina A, B, C, G, F y minerales (calcio, fósforo y hierro). Dejar reposar veinte minutos y beber de 10 a 20 cucharadas al día.

-Bola de nieve. Su corteza es sedante y antiespasmódica, principalmente en el tratamiento de los órganos reproductores femeninos. Indicada para disfunciones consiguientes a la menopausia y sobretodo en el embarazo cuando hay peligro de aborto. Utilizar esta hierba con cuidado pues en dosis elevadas provoca fenómenos irritantes que pueden ser principios de envenenamiento. Verter 1l de agua hirviendo de 20 a 30g de corteza seca y desmenuzada y dejar reposar 12 minutos.

Beber 2 o 3 tazas al día.

PoTENCIAR EL AboRTo: Por varias razones es justo que la mujer tenga derecho de abortar si quiere, por las razones que sean, de manera segura. La información que se da a continuación no es totalmente segura, las recetas no actúan de igual manera en todas las mujeres y cabe la posibilidad de empeoramiento de la situación, así que esperamos que simplemente sea una información bien usada y que quien se interese por ella la corrobore antes de usarla.

Hierbas abortivas o que pueden llegar a serlo:

-Tejo (toxico), corona de rey, corona de la reina, ruda, tarraguillo, angélica (solo en dosis excesivas), azafrán, sabina, cálamo aromático, hojas de salsabuni (debido a contener el alcaloide punarnavina), hojas acebo, euforvio (emenagogo o abortivo según la dosis), clavel (en la amenorrea o como abortivo), matricaria (tónica y emenagoga o bien abortiva según la dosis), muerdago americano, polígala (raíz), romero (en dosis muy elevadas), rompehuesos, ñame, perejil, vinca, sésamo, hibisco, hierba de san juan, matapollo, colocasia.

-La sabina y el tejo son plantas que a pesar de considerarse emenagogas y abortivas no son aconsejables debido a su

elevada toxicidad.

-Azafrán es una planta abortiva, tomada en infusión y en grandes cantidades.

-El tarraguillo pertenece a la misma familia que la ruda y también es abortivo. Se prepara 1g de hojas y corteza de raíz, en infusión por cada taza de agua hirviendo. Se toma 2 veces al día, después de las comidas principales. Es bueno mezclar un buen trozo de regaliz con la infusión. Atención con no salirse de la dosis, es peligroso. Cuidado al manipularlo pues es irritante al contacto con la piel, y el secado debe hacerse con cuidado ya que es fácil la pérdida de sus esencias.

-Vira también es abortiva. hervir 20g por litro de agua. Tintura: 20g en 100cc de alcohol 60º.





182

CURAR TRASTORNOS DEL APARATO GENITAL FEMENINO

A TRAVES DE LA DIETA Y LAS PLANTAS

MENOPAUSIA: En nuestra cultura, la menstruación es un tema tabu. El hecho de que muchas mujeres vivan traumaticamente su menopausia depende mucho del contexto cultural y moral, pero sobre todo tiene que ver con la falta de información acerca de los procesos naturales de nuestro cuerpo. Nuestra sociedad otorga demasiado valor a la juventud y a la maternidad, y ter-minamos por creer que cuando no tenemos la capacidad de parir no hay alegria en nuestras vidas.

Pero lo cierto es que la menopausia es simplemente el fin del periodo de fertilidad de una mujer, y no tiene porque ser el fin de cualquier otra actividad y mucho menos de su

actividad sexual. Si comprendemos que nuestra sexualidad es mas que ser madres, y que sentirnos bien con nuestro cuerpo no implica tener que responder a canones de belleza impuestos, la menopausia puede significar el comienzo de un periodo de exploracion de nosotras mismas mas libres de preocupacio-nes. El proceso hormonal normal del organismo femenino no desemboca en la cesión definitiva de la menstruación entre los 45 y 55 años. Es el periodo de la menopausia, cuya edad varía según las mujeres. La menopausia está a menudo acompañada por manifestaciones asociadas; cambios de humor, sofocos, sudores nocturnos, síndromes depresivos, más o menos bien tolerados. La terapia hormonal de sustitución, aunque no es adecuada, puede remediar este tipo de problemas, pero debes saber que el tratamiento con estrógenos favorece la aparición del cáncer de mama. El mayor riesgo de la menopausia es la osteoporosis porque las necesidades diarias de calcio pasan de ser de 900mg por día a 1200mg, de aquí la necesidad de una alimentación más rica en calcio, sobre todo en el caso de falta de actividad física y una débil exposición al sol. El alcohol y el tabaco agravan aun más los síntomas de este proceso hormonal.

Consejos:

Muévete, camina, por lo menos una hora al día, el ejercicio físico cotidiano disminuye a la mitad del ritmo de la pérdida ósea. Cuidado con engordar en el momento de la menopausia, pues ello puede provocar el aumento del colesterol en sangre e incrementar los riesgos cardiovasculares.

El mejor tratamiento es mantenerse activa y creativa. Buscar información y compartirla con otras mujeres, asi como hablar libremente de lo que nos pasa con las personas que nos rodean nos

ayudara a no sentirnos aisladas. y seguir teniendo una buena relacion con nuestro cuerpo, valorando nuestra sexualidad y teniendo orgasmos es la mejor forma de mantener el area genital sana.

Manten una alimentación nutritiva y completa rica en minerales, y toma el sol para sintetizar vitamina D.

Alimentos para incluir en la dieta:

Plátano, albaricoque, cebada, arroz, centeno, zanahoria, col, espinaca, pomelo, ajo, cebolla, soja, lechuga, cereza, castaña, dátil, higo, avellana, naranja y aguturma.

Plantas:

-Para los sofocos: TM de grosellero negro, nenúfar, salvia, hiedra, hamamelis y AE de albahaca y de tomillo.

-Para las congestiones de bajo vientre (drenadores y reguladores de digestión): TM de alcachofa, boldo, romero, curry, diente de leon y cola de caballo.

-Para los trastornos circulatorios: TM de avellano, viña roja, ulmaria, mirtillo, grosellero negro y hamamelis.

-Para los problemas de elasticidad de la vagina: vitamina E en uso local, AE de salvia y cipres.

SINDROME PREMENSTRUAL: Se manifiesta con un cortejo de síntomas que se presentan en la segunda parte del ciclo y más, en general, antes de la aparición de las reglas. Son: dolores del bajo vientre, alteraciones del humor, irritabilidad

y ansiedad. Parece que esta manifestación esta relacionada con una sensibilidad especial a las variaciones hormonales que regulan el ciclo.

Consejos:

-En el plano alimentario, se evitará la sal para evitar la retención de agua. También se ha comprobado que reducir las grasas alimentarias puede tener benéfica respecto a la aparición de estos síntomas.

-Se disminuirá el consumo de café, que intensifica la irritabilidad, las alteraciones del humor y los dolores de cabeza.

-Fracciona las comidas para estabilizar la tasa de azúcar en sangre y evita las variaciones bruscas de glucemia (presencia de azúcar o glucosa en la sangre en mayor cantidad de lo normal), que puede provocar fatiga, dolor de cabeza y palpitaciones.

-El alcohol también puede potenciar estos síntomas.

-Consume preferentemente productos pobres en grasa, ricos en glucidos, complejos y vitamina B6, que ayudan a limitar la retención de agua.

Alimentos que incluir en la dieta:

Cereales integrales, pan integral, judías verdes, pasta, col, lechuga, perejil, plátano, zanahoria, patata, legumbres, arroz y verduras de hoja verde.

Plantas:

-Para disminuir la hiper-estrogenia, las plantas filoprogestagenas: TM de sauzgatillo, alquimila, zarzaparrilla

y onoquiles.

-Plantas que actuan como regulador hormonal: TM de frambueso, grosellero negro, abedul, escaramujo.

-Oligoelementos para el drenaje: magnesio.

-Drenadores hepato-vesiculares: TM de boldo, combreto, rabano negro, romero, tomillo, cipres, y drenadotes renales: Cola de caballo, albura de tilo, pensamiento silvestre. Es conveniente tomar desde el principio del ciclo reguladores hormonales como el frambueso o el grosellero negro, y en una segunda fase, los filo-progestagenos. Los drenadotes deben repartirse a lo largo de todo el ciclo e insistir durante la segunda fase.





REGLAS DOLOROSAS: Las reglas, en especial en la mujer adolescente, que es más sensible a las variaciones hormonales, pueden ser dolorosas. Existen diversas razones que explican este hecho. En algunas mujeres, se encuentra el utero demasiado retrovertido, es decir, inclinado contra el recto y no hacia delante, por detrás de la vejiga. Otras, pueden haber padecido una gran infeccion en la pelvis y esta es una de sus secuelas. En otro caso se encuentra una endometriosis, una afección ginecologica de causas poco conocidas, caracterizada por la aparicion de tejido similar al endometrio (tejido que recubre las paredes del utero) fuera del utero, sobre las trompas, etc…

No podemos aplicar estas causas a todas las mujeres, ni trazar una regla general de cómo y por que tenemos dolor durante la menstruación. Podemos ver otras razones generales para entenderlo un poco mas. El dolor puede deberse a un espasmo del cuello con una retencion a contracorriente, así se producen coagulos todavía mas dolorosos de evacuar. Tambien es posible que la contracción del utero duela debido a una congestion pelvica, una inflamación peri-uterina o, a veces, estreñimiento.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Bloquear la ovulación, mediante píldoras anticonceptivas. Tomar antiespasmodicos y analgesi-cos. hacer relajamiento y psicoterapia

Consejos:

-Si el síntoma persiste a través del tiempo, consulta a un medico que eliminara cualquier causa subyacente posible como un fibroma.

-En el plano alimentario, los aceites vegetales, la vitamina B6, la E, la C y algunos minerales, como el calcio y el magnesio, cumplirán una función curativa y preventiva.

-Entre los metodos que no implican la toma de medicamentos, además del cuidado de la alimentación, puede utilizarse el calor. Simplemente una bolsa de agua caliente sobre el vientre o la parte baja de la espalda puede aliviar. Existen tambien ejercicios de yoga especificos para el funcionamiento de los organos sexuales femeninos, ayudando a controlar los musculos de la region pelvica, para aprender asi a contraerlos y relajarlos.

Alimentos que incluir en la dieta:

Legumbres, patatas, cereales integrales, arroz integral, col, limón, berro, hinojo, kiwi, uva, tomate, lechuga, pomelo, naranja, espinaca, acelga, perejil, pimiento, aguacate, avellana, almendra, verdura de hoja verde, brécol, higo, manzana, guisantes, garbanzos y aceite de germen de trigo.

Plantas:

Alquimila (en decoccion un puñado por litro), angelica (infusión de 40g por litro, una taza después de cada comida), milenrama (infusión de 30g por litro, 3 tazas diarias), manzanilla (infusión de una cucharada sopera por taza).

REGLAS IRREGULARES/AUSENCIA DE REGLAS: La causa

natural de la ausencia de reglas es, por supuesto, el embarazo, fuera de este periodo, algunas mujeres pueden sufrir ausencia de reglas, o reglas irregulares debidas a etiologías muy diferentes; problemas hormonales, tiroideos, diabetes, obesidad, ejercicio físico excesivo, alteraciones psíquicas, perdida de peso importante, elección de la toma

de la píldora anticonceptiva, etc... Las reglas muy abundantes pueden aparecer a lo largo del ciclo en función de las variaciones hormonales. Se manifiesta más en el periodo de la menopausia, pero también pueden indicar una causa subyacente como un fibroma.



Consejos:

-En el plano nutricional, se intentara compensar una anemia eventual así como la perdida de hierro que provoca, a la vez, se consumirá preferentemente alimentos ricos en vitamina C, que facilitan la absorción de hierro por el organismo.

Alimentos que incluir en la dieta:

Espinacas, lentejas, avellana, perejil, salvado de trigo, cereales integrales, ciruelas, pasas, berro, higo, nuez, garbanzo, col, hinojo, frutas rojas, kiwi, uva, tomate, naranja, melocotón, limón, pomelo, pimiento y fresa.

1. Menstruaciones prematuras o adelantadas de 8 a 9 dias: Pueden deberse a una insuficiencia progestagena, a una ovulación precoz, o a un ciclo anovulatorio.

Plantas:

Salvia (infusión de 20g/l tomando 3 tazas diarias, o bien TM de 30 a 40 gotas dos veces al dia), escaramujo (Usar hojas y flores externamente, y TM de 30 a 50 gotas por la mañana en ayunas).

2. Retraso de la menstruación (a partir de 8 o 9 dias): Puede producirse por la persistencia excesiva del cuerpo

amarillo, con eventual formación de un quiste en el ovario, por una ovulación tardía, o debido a un ciclo anovulatorio.

Plantas:

Las vistas en el punto 1, y ademas hierba cana en decoccion de 25g/l tomando 3 tazas diarias, o en TM de 20 a 100 gotas diarias. Tomar tambien infusiones de plantas emenagogas como poleo, artemisa, perejil, cimicifuga.

Para retrasos de la mentruacion es conveniente emplear dos plantas a la vez, siendo las posibles asociaciones: artemisa-poleo, algodón-perejil, poleo-caulophyllum, artemisa-cimifuga. Es importante saber que cuanto antes se ingieran las infusiones, mas eficaces seran, con una sola limitacion: que el ciclo haya terminado, es decir justo después de la ovulación no funcionaran, porque no se puede hacer que se desprenda una mucosa que no esta madura.

3. Amenorreas: Se puede distinguir dos tipos de amenorrea: *Amenorrea primaria:* cuando la menstruación no se ha establecido nunca, lo cual es raro pero puede deberse a ciertas malformaciones de las suprarrenales, del cariotipo, de la anatomia de la vagina, daños cicatriciales como consecuencia de un accidente o una tuberculosis, o finalmente un retraso del desarrollo de la hipófisis o el ovario.

Amenorrea secundaria: la desaparición de la menstruación.

Causas generales: Tuberculosis, cirrosis, insuficiencia tiroidea, enfermedad de suprarrenales, carencia alimenticia.

Causas uterinas: Traumatismos o cicatrices pos infecciosas.

Causas ovaricas: Tumor o quiste de ovario, menopausia precoz.

Causas hipofisarias: Cambio de vida, viaje, choque afectivo, gran ganancia o perdida de peso.

Causas iatrogenicas (debidas a la medicina): Especialmente después de la toma de la píldora.

Plantas:

-Las plantas de accion estrogenica que estimulan las glandulas corticosuprarrenales: AE: Ajedrea, perejil, tomillo, geranio, albahaca, orégano, cipres, camomila, menta.

TM: Calendula, salvia, regaliz, artemisa, lavanda, cipres.

-Las plantas filo-progestagenas: mijo de sol, alquimila, ulmaria, tanaceto, alquilea, zarzaparrilla y gatillo.



hEMORRAGIAS: Aquí nos referimos a las hemorragias entre menstruaciones y a las menstruaciones demasiado abundantes. hay muchas causas distintas de hemorragias:

-Es posible que haya un embarazo en curso y es conveniente averiguarlo cuanto antes. Fijar el primer dia y a partir de él, contar los dias y semanas transcurridos. En el momento de la implan-tación del ovulo en la mucosa, se puede producir un pequeño sangrado. En el momento en

que se supone que deberia llegar la menstruación, puede haber varios dias de falsa menstruación que no impiden la continuidad del embarazo.

-De la sexta a la decima semana de embarazo, puede haber perdidas por insuficiencia del relevo placentario (la placenta reemplaza a los ovarios en su funcion de secrecion hormonal).

-Puede haber tambien un aborto espontaneo debido a una malformación.

No puede asegurarse que no habra malformaciones cuando se producen muchas perdidas de sangre durante los tres primeros meses del embarazo, o en casos de abortos repetidos en una mujer que si desea quedar embarazada. Cuando se trata de unas manchas de sangre o una falsa menstruación, las perdidas pueden desaparecer espontáneamente. Pero si se mantienen, hay que saber que cuanto mayor sea el retraso, mas difícil puede ser evacuar espontáneamente todo el contenido uterino. Si no son muy abundantes podemos intentar eliminarlas nosotras mismas con la ayuda de un utero-constrictor, como el caulophylum o el aceite esencial de limon. Ten en cuenta los siguientes signos de alarma: fiebre y mal olor en el sangrado. En ese caso solicita una ecografia, porque si hay retencion existe riesgo de infeccion. En caso de que no haya embarazo pueden darse hemorragias debido a:

-Perdidas en la ovulación, que pueden ser fisiologicas, y no duran mas de 2 o 3 dias.

-Perdidas que pueden proceder de la vejiga, en caso de duda hacer un sedimento urinario. Eliminar tambien las hemorroides como causa del sangrado.

Con ayuda de un especulo podemos fijarnos si no se trata de una lesion cervical como:

-Una cervicitis (infeccion del cuello del utero), viendo en el especulo el cuello rojo e inflamado y que sangra fácilmente.

-Una endometriosis cervical, que se manifiesta por la presencia de tejido endometrial fuera de la cavidad uterina, que provoca una importante inflamación local. En el especulo se veran manchas azules, mas fácilmente al final del ciclo.

-Una lesion por un cuerpo extraño (un diafragma olvidado, diu, etc.). Si no son estas las causas, ni una vaginitis severa, se puede afirmar que el sangrado viene del utero.

-Las mujeres que llevan diu y no lo soportan, pueden tener hemorragias intermitentes.

-Las mujeres que toman pastillas anticonceptivas pueden tener hemorragia si los estrógenos o los progastogenos no sostienen suficientemente la mucosa.

-Puede tratarse de polipos, excrecencias de origen placentario después de un parto con una expulsión incompleta o después de un aborto (como los polipos de la cavidad uterina o del cuello que pueden sobresalir como una pequeña lengua).

-En el caso de polipos, como en el caso de lesion cervical, las perdidas de sangre pueden producirse después de un coito con penetración.

-Puede producirse un fibroma, el utero aumenta de tamaño y su fibra muscular fibrosa ya no tiene suficiente elasticidad para contraerse adecuadamente.

-Una causa infecciosa como endometritis o una anexitis aguda o cronica, una tuberculosis uterina o una infeccion por algun otro germen.

-Un cancer de cuello o de utero. En este caso las hemorragias son discretas, provocadas por el contacto y pueden producir anemia. hay que desconfiar de las hemorragias que se presentan después de la menopausia.





-Podemos considerar causas mas generales, como desnutrición, desorden endocrino, trastorno de la sangre y su cuagulacion, desorden metabolico, o una descompensacion cardiaca. Tambien el empleo excesivo de hormonas y otras causas producidas por la propia medicina.

Plantas:

-Caulophyllum, haciendo una infusión de su raiz, y tomando 3 cucharadas de café por taza, siendo 3 tazas diarias, y cola de caballo en polvo echando una cucharada en un poco de agua 2 veces al dia, o en tintura madre tomando de 20 a 50 gotas, dos veces al dia.

-Aceites esenciales de canelo, limon y cipres.

-La medicina china tambien propone peonia, anis estrellado, tuya y clavo de olor.

CANCER DE MAMA y DE UTERO: El cáncer de mama es el mas frecuente de los canceres de la mujer, sobre todo en los países desarrollados. Parece que algunos factores alimentarios desempeñan un papel en su prevención. Se encuentra con frecuencia en las mujeres después de la menopausia. La prevención reposa en el examen y autopalpación. La precocidad del diagnóstico es esencial para el éxito del tratamiento y la evolución de la enfermedad. El cáncer de útero es también frecuente en los países desarrollados. Gracias a un frotis periódico practicado por un médico se llega a detectarlo y tratarlo con mucha más precocidad, lo que modifica considerablemente el pronóstico.

***Consejos:**

-Consume menos grasa, porque los canceres de mama son mas frecuentes en las mujeres que consumen mucha grasa.

-Evita el exceso de peso, que también es un factor de riesgo importante.

-Cuidado con la cafeína contenida en el café, la cola, el te, que es otro factor que lo favorece.

-Consume preferentemente alimentos ricos en vitamina C, betacaroteno y selenio, que desempeñan un papel preventivo.

***Alimentos que incluir en la dieta:**

Albaricoque, brécol, zanahoria, col, berro, espinaca, lechuga, mache, melón, diente de león, calabaza, ciruela, tomate, aguacate, cereales integrales, maíz, almendras, avellanas, kiwi, naranja, limón, pomelo, fresa, pimiento, perejil, patata, grosella, ajo, mora, perifollo, nabo y pan integral.

187





188

INFECCIONES y SU TRATAMIENTO NATURAL

FLUJOS y PRURITOS (PICAZÓN) SIN INFECCION: La cantidad y calidad de los flujos varían según el momento del ciclo. Después de la menstruación viene un periodo relativamente seco; luego, el flujo se hace más abundante, líquido transparente y viscosò, hasta la ovulación. En este momento aparece el moco cervical, secretado por las glandulas del cuello del utero. La funcion de este moco es mantener los

espermatozoides en un medio favorable a su supervivencia y favorecer su ascensión hasta el

utero. Se trata de un moco

preovulatorio y ovulatorio.

Si se observa la modifica-

cion del moco se puede des-

cubrir la ovulación con fines

anticonceptivos o viceversa.

Después de la ovulación, el

flujo se vuelve blancuzco,

opaco y ya no hace hilos

viscosos. Su calidad es varia-

ble, pero su cantidad tiende

a aumentar al aproximarse la

menstruación. La abundan-

cia del flujo varia tambien en

funcion de la alimentación.

Las duchas vaginales, la hi-

giene obsesiva, aumentan

tambien el flujo y disminu-

yen las defensas. Igualmente las bombachas de nylon crean un medio de invernadero caliente favorable para el crecimiento de los microorganismos. Cuando cambia la acidez (Ph 4.5), es decir, cuando el flujo se alcaliniza (el Ph aumenta) su calidad se modifica; la flora tambien cambia y puede irritar la piel de la vulva y producir prurito. Por ello, con frecuencia se produce un recrudecimiento de la can-didiasis y de las tricomas después de la menstruación. La infeccion vaginal no estara lejos. En la menopausia, el flujo disminuye; la mucosa se nutre menos de estrógenos; puede incluso atrofiarse y producir prurito; pero ello puede ser tambien cuestion de habito, porque la excitación sexual tambien estimula mucho las secreciones vaginales, de manera que la disminución de estrógenos no tiene efectos sensibles. Antes del parto tambien se produce un brusco descenso de los estrógenos y los signos pueden ser transitoriamente similares.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

Estas quejas no existen si no hay infeccion. Por tanto proponen siempre desinfectantes o un lubricante si estiman que el problema reside en la dificultad de la penetración. En la menopausia y el postparto proponen lubricante que contenga estrógenos sinteticos.

Tratamiento alternativo:

Se puede tomar infusiones de salvia, grosellero negro, manzanilla, perejil, alquimila, salicaria, ortiga blanca, brezo, enebro, llantén y gayuba.

-Las hojas o bayas de gayuba. Echando un puñado por litro de infusión tienen propiedades diuréticas, astringentes, antisepticas, y combaten la secrecion de pus.

-Enebro. Es tónico nervioso, digestivo y excitante (bayas), antiseptico, depurativo, diuretico, antirreumatico, antidiabetico y emenagogo. Se indica para laxitud, afecciones a las vias urinarias, gonorrea, fermentación intestinal, reumatismo, diabetes, menstruaciones dolorosas y flujo blanco.

Para usarlo en decoccion echar 20 a 30g de bayas por litro o una cucharada por taza, en tintura madre 15 gotas 3 veces al día, y en aceite esencial 0,1 a 0,2g diarios.

-Brezo. Es diuretico y antiseptico urinario, depurativo, sedante de las vias urinarias, astringente, antirreumatico. Se indica para la cistitis, pielonefritis, reumatismo, flujo blanco. Usar como infusión echando un puñado por litro, o como tintura madre con 25 a 50 gotas, 1 ó 2 veces al día.

-Raiz de rabano silvestre. Estimulante del apetito, favorece la secrecion biliar, purgante, expecto-

rante, antiespasmodico, diuretico. Se indica para anemia, carencias, falta de apetito, asma, bronquitis, crónica y flujo blanco. Usar rallado en ensalada o como aperitivo.

-Hojas y flores de ortiga blanca. Tonica, astringente especifica del utero, vasoconstrictora, febri-fuga, antiinflamatoria, depurativa. Se indica para diarrea, sangrado entre las menstruaciones, flujo blanco, menstruaciones dolorosas, hemorroides, varices y cistitis. Para tomar en infusión echar una cucharada por taza, para inyeccion vaginal un puñado por litro en decoccion.

-Puntas floridas de la salicaria. Astringente, antidiarreico, hemostatica, antiseptica. Se indica para enteritis, sangrados entre menstruaciones, y para uso externo en inflamación uterina, flujo blanco, prurito vulvar, ulceras en las piernas y eczema. Para infusión de uso interno 1 puñado por litro, para infusión de uso externo 2 puñados por litro, y para extracto fluido 2 a 5 gotas al dia.

FIBROMAS EN EL UTERO: Una de cada 4 o 5 mujeres en edad reproductiva es propensa a tener fibromas o fibromialgias. Suelen ser venignos y de crecimiento lento, pero tiene la tendencia a crecer mas durante el ciclo. Después de la menopausia suelen disminuir y desaparecer. Estos fibromas pueden ser detectados por medio de una citología o un raspado. Si el fibroma crece rápido, son grandes y dolorosos o presionan la vejiga y el colon, deben ser tratado quirúrgicamente.

Síntomas:

La presencia de un fibroma puede detectarse por una pérdida de sangre más abundante durante las reglas, o por pérdidas blancas o ligeramente rosadas entre reglas sucesivas. A veces se trata de autenticas perdidas sanguineas (metrorragia) que persisten entre las mismas reglas, las cuales se prolongan mas alla de la duracion normal. hay así mujeres portadoras de fibromas que no conocen mas que de 8 a 10 dias de descanso entre las reglas. Generalmente, el fibroma determina una sensación de pesadez en el bajo vientre, a veces se producen dolores en la misma zona, con irradiación hacia los muslos. Si es bastante voluminoso, puede comprimir ciertos organos, vasos, nervios, con la aparicion de los correspondientes trastornos.

Tratamiento alternativo:

-Algunas veces un programa de ejercicios fuertes los eliminara.

-Estimula la circulación tomando capsulas de caspicum frutecsen, y prueba este metodo drástico: sientate en un cubo de agua fría todas las mañanas entre 2 y 5 minutos, o más si es posible.

-Toma valeriana officinalis para el dolor.

-Las irrigaciones no son aconsejables, pero si sueles hacerlas con productos quimicos puedes reemplazarlos por arcilla, sal marina y hojas de nogal. Pon 4 cucharadas soperas de arcilla o de sal marina en 2l de agua tibia, o 2 cucharadas soperas de cada una. Para las hojas de nogal, pon 2

buenos puñados en 2l de agua, hierve de 10 a 15 minutos. haz estas irrigaciones apenas tibias, sin presion, con una lavativa poco elevada y con la menos frecuencia posible.

-En caso de perdidas de sangre muy importante, preparar una coccion de corteza de roble, dosis de 100g por litro, hervir de 10 a 15 minutos, y utilizar la irrigacion muy lentamente.

-Para perdidas de sangre demasiado abundantes, hacer infusiones con alguna de las plantas siguientes: hierba de san Roberto, erigeron, uva de oso, bolsa de pastor, consuelda, persicaria y nueza. La bolsa de pastor y la persicaria se utilizan a la vez como antihemorrágicos y purgantes.

Pon una cucharada sopera de una de estas plantas o ambas en equivalente a un tazon de agua hirviendo. hierve la corteza, la raiz y las hojas de la planta, pero muy poco, hacer infusión unicamente con las flores. Tomala entre comidas 2 o 3 veces al día.

-No tratandose de perdidas sanguineas utiliza plantas depuradoras de la sangre: ortiga blanca, zarzaparrilla, lúpulo, trébol de agua, musgo, dulcamara, cardo santo, jabonera, carrizo, borraza, romaza y blugosa, solas o mezcladas.





VULVITIS y VAGINITIS: En la vagina existen normalmente bacterias que acidifican el medio protegiendolo de germenes patogenos. Al romperse esta acidez pueden desarrollarse hongos, protozoarios (tipo de parasito unicelular) y bacterias que provocan flujos, ardores y picazón. Las razones pueden ser otra infeccion, desequilibrio alimenticio, falta de sueño, anemia, consumo de antibioticos, hormonas (píldoras, cortisona), mala higiene, estrés, etc.

Pueden expresar falta de deseo sexual.

Prevencion:

Lavarse con la mano, sin abusar de las duchas vaginales (salpicarse por adentro con una ducha o en el bidet) para no eliminar a las bacterias que producen la acidez, limpiarse de adelante para atrás y no al contrario (para no trasladar bacterias del recto a la vagina), no utilizar jabon alcalino (el mas comun) porque disminuye la acidez (se puede usar jabon acido), abandonar los desodorantes “intimos” que trastornan la flora vaginal y presuponen que olemos mal, evitar mallas y faldas de fibra sintetica que impidan la buena circulación del aire creando un clima humedo para los germenes, evitar los pantalones muy apretados porque el frotado favorece la inflamación y la infeccion. hasta aquí las precauciones individuales. Algunas infecciones son transmitidas en la penetración. Es necesario que los hombres tomen tambien medidas higienicas como lavarse el pene todos los dias y antes de las relaciones sexuales. Incluir en una buena higiene el cuidado de las uñas, el lavado de las manos y de los dientes.

Reconocer rapido las infecciones:

A la mayoria de las infecciones se las puede detectar antes de que presenten síntomas como flujo o picazon. El examinarse la vagina con un especulo permite detectar signos, si conocemos el aspecto de nuestra vagina en estado normal. El color, la consistencia y el olor de las secreciones varian. A continuación se detallan las irritaciones vulgares y vaginales mas frecuentes.

CANDIDA ALBICANS O MONILIA: Es un hongo cuyas esporas estan en todas partes, en las bañeras, las bragas y en la cama. Pueden estar en la vagina sin producir trastornos, pero si el equilibrio esta perturbado el hongo se desarrolla y multiplica en la vagina y en torno al cuello.

Síntomas:

Irritación, ardor y flujo de la vulva y de la entrada de la vagina, que a veces se ponen rojas por la inflamación. El flujo es blanco con olor a levadura y consistencia viscosa. A veces se siente ardor al orinar y se orina con más frecuencia. Si examinas tu vagina con un especulo se ven estelas blancas y la pared de la vagina esta roja, rugosa e irritada.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Cremas u ovulos fungicidas a base de nistatina (miconazol). El tratamiento dura de 10 a 15 dias y hay que hacerlo hasta el final aunque desaparezcan los signos. Se puede tomar oralmente, sobretodo si el tubo intestinal esta invadido con diarreas. La desventaja de estos metodos es que los hongos son cada vez menos sensibles a los remedios que se utilizan con mucha frecuencia, y el resultado es que la vaginitis se vuelve crónica (ver más adelante).

Tratamiento alternativo:

Si la infeccion se detecta pronto solo hay que añadir bacterias lácticas para restablecer el equilibrio de la flora vaginal. Se puede usar yogurt activo (no pasteurizado) o lactofermento de la farmacia que viene en comprimidos. El yogurt es lo mejor tolerado pero hay que usarlo delicadamente.

Para aplicarlo, se coloca el especulo en la vagina y se introduce una cucharada. Se retira primero el especulo, y luego la cuchara, porque sino se quedara en el especulo, o hacerlo con el dedo. Si la infeccion es mas grave se puede empezar con duchas vaginales ácidas con ayuda de vinagre o



limon (2 cucharadas por taza de agua) 2 veces al dia durante uno o dos dias y luego enlazar con las bacterias lacticas. No hay que abusar de las duchas acidas. No es aconsejable para embarazadas.

En caso de una infeccion tenaz: ducha vaginal de bicarbonato de sodio (una punta de cuchillo por tazon de agua) por la mañana; ajo por la mañana o la noche (pelado sin cortar para que no produzca ardor), y acido láctico por la noche en cualquiera de las formas ya nombradas. Todo esto durante varios días sin llegar nunca a más de 10. Para evitar el flujo se puede usar crema o liquido (infusión tibia) a base de manzanilla, para aclarar la vulva varias veces al dia. Durante la cura es importante no mantener relaciones sexuales con penetración porque produce irritacion extra que puede hacer que se propague la infeccion. La infeccion por candida no es peligrosa, pero si molesta, y es difícil erradicarla totalmente. Se puede volver después de la

primera menstruación. Los factores que favorecen la infeccion son: antibioticos, embarazo, píldoras u hormonas, diabetes.

TRICOMAS: Es un organismo parasitario que puede encontrarse en hombres y muy comúnmente en mujeres, en la vagina, el intestino y en el recto, generalmente sin causar molestias. Puede ser contraido en el contacto sexual, pero tambien por medio de condiciones u objetos húmedos, como toallas, trajes de baño, tapas de W.C. … Frecuentemente reaparece después de la menstruación.

Síntomas:

Abundante descarga amarillenta y con mal olor, picor, pequeños puntos rojos en las paredes vaginales y en la cerviz (visible con un especulo). Secreciones de tipo hilo, algunas veces espumoso, irritación alrededor de la vulva y la vagina. Las paredes de la vagina pueden presentar dolor, sangrado, prurito e hinchazon. Si las tricomas son las únicas que causan la infeccion, el flujo puede ser más debil, espumoso y verdoso. Si es una infeccion mixta el flujo sera mas espeso y blancuzco. Las tricomas pueden propagarse a la parte interna de los muslos y a la uretra causando infección y ardor. Se puede confundir con la cándida. La diferencia es que la candida es un hongo y las tricomas son parasitos, y que el flujo que producen es diferente, el de la candida es blanco y el de las tricomas mas amarillento o verdoso y con feo olor.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Se receta metronidazol en comprimidos u ovulos. hay contraindicaciones: una enfermedad de la sangre, del sistema nervioso u otra infeccion simultanea, embarazo o amamantamiento. Otros efectos secundarios pueden ser:

nauseas, diarrea, calambres, orina oscura, aturdimiento, boca y vagina secas. A veces el tratamiento produce infeccion por candida. Si termina el tratamiento y sigue habiendo flujo puedes haber contraido hongos o haber recontraido las tricomas. hay que esperar de 4 a 6 semanas para volver a comenzar el tratamiento porque el metronidazol destruye los glóbulos blancos y el cuerpo debe reemplazarlos.

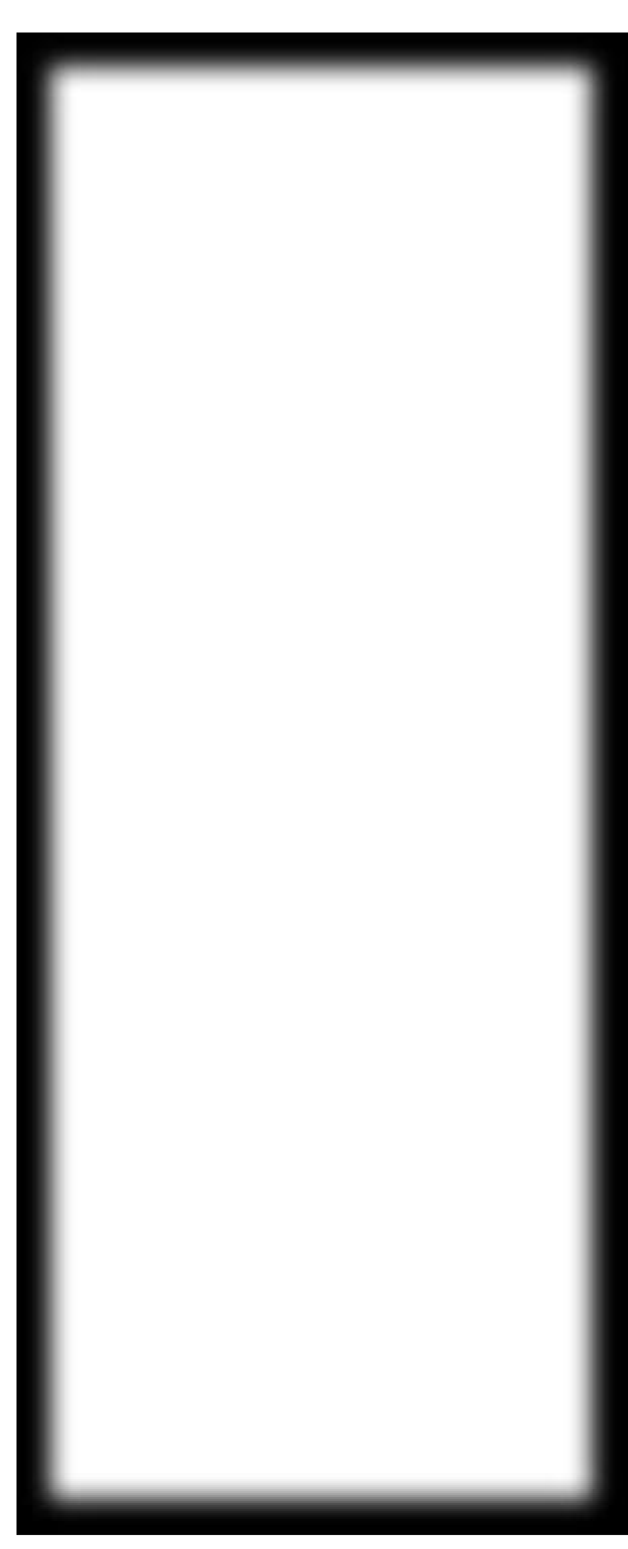
Tratamiento alternativo:

-Puedes insertarte dientes de ajo en la vagina; trata de no romper el diente cuando lo peles. En-vuelvelo en una gasa (puedes dejar una cola para una sustitución sencilla tipo tampón) y sumer-gelo en aceite de oliva o de almendra para evitar la irritacion de la membrana mucosa. Cambia el diente 2 o 3 veces al dia en el primer y segundo dia y entonces una vez a la mañana y otra a la noche durante 5 o 6 dias.

-Los hombres pueden tomar infusiones de Allium sativum, o bien tomarla en tabletas.

-Toma capsulas de hydrastis canadensis via oral. haz esto durante 2 semanas, acompañado de duchas vaginales de la infusión una vez al dia. Esto aliviará el picor. Reduce la frecuencia de las duchas en la segunda semana.

Nota: Recuerda puedes tratarte, pero no te diagnostiques, consulta a tu ginecologx para asegurarte de lo que tienes y así poder aplicar el tratamiento mas adecuado.





192

VAGINITIS BACTERIANAS NO ESPECIFICAS: Esas vaginitis no estan producidas por ningun hongo. Varias especies de bacterias viven en la vagina, a lo que se le llama flora vaginal. La secrecion permanente de la vagina es acida (Ph 4.5) gracias a las bacterias lacticas que impiden la proliferación de las bacterias. Para que haya una infeccion

tiene que producirse alguna agresión como tener relaciones sexuales sin lubricación suficiente, usar pantalones muy apretados o tomar antibioticos, corticoides u hormonas sinteticas que modifiquen la acidez. No es necesaria la identificación precisa de los microbios, por eso se llama vaginitis no especifica.

Síntomas:

El primer signo es tener ganas de orinar con mas frecuencia con una sensación de ardor. Pueden aparecer dolores en la parte inferior de la espalda y calambres o ganglios inflamados en la ingle. Las paredes de la vagina estan hinchadas y con acumulación de pus espeso y viscoso, el pus puede ser amarillo o blanco (a veces con sangre). Si no se trata la infeccion puede extenderse a la uretra y los labios externos, y mas gravemente al utero y las trompas causando esterilidad o un aborto.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Cremas, ovulos vaginales u otros antisepticos. En situaciones agudas los tratamientos pueden funcionar, pero en caso de infeccion cronica disminuyen la resistencia. Tampoco es bueno usar desinfectantes vaginales, porque destruyen el equilibrio de la flora de proteccion.

Tratamiento alternativo:

-Se pueden hacer duchas de limon o vinagre (sin colorantes

ni conservantes) con agua, 2 veces por dia durante 10 dias y

después seguir con yogurt.

-Raiz de consuelda: Es calmante, astringente y cicatrizante. Se indica para enteritis, diarrea, ulcera, bronquitis, flujo blanco, infecciones genitales, y para uso externo en caso de

heridas, quemaduras, ulceras en las piernas, grietas en el pe-

zon, fisuras anales. En maceracion de la raiz se usan 150g

por litro de agua, se hierve y se deja macerar, bebiendolo en

24 horas.

-Flores de calendula: Reguladora de la menstruación y calmante del dolor menstrual, depurativa, diuretica, hipoten-sora, estimulante, antiseptica y cicatrizante. Indicada para insuficiencia y dolores en la menstruación, congestion hepatica, ulcera gastrica o intestinal, cancer (utero o estomago), y para uso externo en caso de heridas, ulceras, abscesos, piel agrietada, forunculos y quemaduras. En infusión con una cucharada por taza de agua, dejar reposar la infusión tapada 5 minutos y colar. Tintura madre: 60 a 120 gotas al dia. Una de las formas mas interesantes de usar a la planta contra las infecciones es en aceites esenciales (AE), que se obtienen por destilación y se mezclan con aceite o alcohol. Los AE se pueden usar localmente. El aporte de la aromaterapia en la vaginitis se debe a su poderoso efecto bactericida.

-Otras plantas que se pueden usar son orégano, pino, eucalipto y ajedrea.



VAGINITIS CRONICA: En las mas comunes el agente es la candida, las tricomas y las bacterias.

hay que insistir en la higiene y la prevencion, y renunciar a los tampones que contribuyen a la proliferación de los germenes. Tambien hay que tener una buena alimentación, para reforzar las defensas del organismo. Prestar atención al alcohol, las drogas, y el uso de medicamentos como la píldora anticonceptiva.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

No tiene nada nuevo para ofrecer sino la repetición de tratamientos. En caso de candida pasar a los antimicóticos por via oral y preventivamente usar desinfectante local después de cada menstruación. Esta actitud de repetir el mismo tratamiento en cada aparicion de la infeccion, corre el riesgo de agravar, en vez de resolver la situación cronica.

Tratamiento alternativo:

Algunas plantas nuevas que no se vieron en los casos anteriores y podemos usar son el escaramujo, en tintura madre de 30 a 50 gotas por la mañana en ayunas, las hojas de alcaucil usando 30g por litro en decoccion, las hojas de boldo en tintura madre de 20 a 100 gotas diarias antes de las comidas, el curry en polvo, la fumaria en infusión usando 50g por litro y bebiendo 2 o 3 tazas al dia, o en tintura madre 20 gotas antes de las comidas principales, y por

ultimo las flores de pensamiento silvestre, en infusión 50g por litro tomando 2 o 3 tazas diarias, o en tintura madre de 10

a 25 gotas antes de cada comida.

hERPES: Es una enfermedad infecciosa causada por un virus del cual se conocen los tipos I y II.

El primero es responsable del boton de fiebre que aparece en la boca u otro lugar, y el segundo, de una infeccion vaginal visible en la vulva.

Síntomas:

Primero un ardor local y ganglios hinchados y dolorosos; enseguida aparecen pequeñas vesiculas blancas, que se rompen formando heridas. El herpes vaginal se propaga por contacto sexual y la herida activa y contagiosa no siempre es visible. Las heridas presentan riesgos de sobreinfeccion, y en caso de que se contagie un bebe al nacer puede sufrir lesiones cerebrales.Gran parte de la población sufre herpes, pero hay portadorxs del virus que no sufren la enfermedad.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

No tiene nada específico que proponer, se pueden usar cremas analgesicas locales para el dolor.

Los antivirales en forma de crema, no tienen una accion de fondo y no evitan recaidas por tanto.

Tratamiento alternativo:

-Algunas recomendaciones higienicas. ya que el herpes se vincula con el estrés, entre otras cosas, el reposo es saludable, en la alimentación es bueno evitar el café y otros

excitantes (nicotina y drogas) y el azucar, ya que disminuye la resistencia a las infecciones.

Localmente se pueden usar manzanilla o calendula en baños vaginales que mantienen limpia la zona de la infeccion.

-Equinacea. Es la mas efectiva para el herpes. Se usa su raiz, remojandola cortada en trozos en una taza de agua hirviendo durante media hora, después se filtra y se toma una cucharada sopera de 3 a 6 veces al dia, pudiendo tambien aplicarse el liquido sobre la piel. Para aplicarla en forma de tintura madre añadir de 5 a 200 gotas, empleandose la planta entera y fresca diluida.

-Bardana. Se utiliza la raiz, esta indicada para problemas en la piel de tipo infeccioso, herpes, forunculos, eczemas... Se puede preparar en decoccion usando de 15 a 60 gramos por litro de agua, y aplicando en compresas en uso local, o bien en tintura madre de 6 a 25 gotas por toma, siendo 3 tomas al dia.

-Otras plantas aconsejadas pueden ser zarzaparrilla y saponaria en uso externo.



CONDILOMA: Es una especie de verruga que brota de la vulva, la vagina o el cuello del utero.

Cuando son microscopicos, los condilomas no producen ningun signo, pero pueden perturbar un rastreo del cuello

del utero. Cuando se vuelven visibles tienen crestas blancas y brillantes y pueden causar graves ardores. Se transmiten por relaciones sexuales.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

Las mismas tecnicas que para todas las verrugas: quemar, congelar, extirpar: electrocoagulación, crioterapia, cirugía. Los resultados son desiguales y las recaidas frecuentes.

Tratamiento alternativo:

Tintura madre de tuya, una o dos aplicaciones al dia 10 gotas al dia. Tambien tuya tomada.

CLAMyDIA: Es una bacteria. Se presume que es mas frecuente esta infeccion en mujeres que toman pastillas anticonceptivas.

Síntomas:

De 10 a 20 dias después del contacto con la bacteria aparece una cervicitis o una uretritis. Si no se tratan puede derivarse en una infeccion de la pelvis. Puede aparecer fiebre moderada, y dolor durante las relaciones sexuales. Tambien se produce hinchazon bilateral. La clamydia puede ser responsable de la perihepatitis, osea una infeccion de higado que produce fiebre y dolor. En el hombre se produce un derrame en el pene. Tanto mujeres como hombres pueden sufrir infeccion en el recto, traduciendose en dolor al defecar, sangre, ardor… En mujeres embarazadas el riesgo de los bebes es la conjuntivitis y la neumonía en el 20% de los casos.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

Se usan derivados de la tetraciclina y eritromicina y localmente ovulos de amplio espectro.

Tratamiento alternativo:

Usar aceite esencial de tomillo vulgaris de tujanol, no hepatologico y estimulante de la inmunidad, por via bucal, durante tres meses. Tomar 1,5g en 10ml de dispersión. 10 gotas, 3 veces al dia.

MICOPLASMA: Es un pequeño germen que se contagia por via sexual. Se puede producir vaginitis, ardor al hacer pis, cervicitis, fiebre después del parto o del aborto. En el hombre aparece uretritis o prostatitis.

Tratamiento propuesto por la medicina moderna:

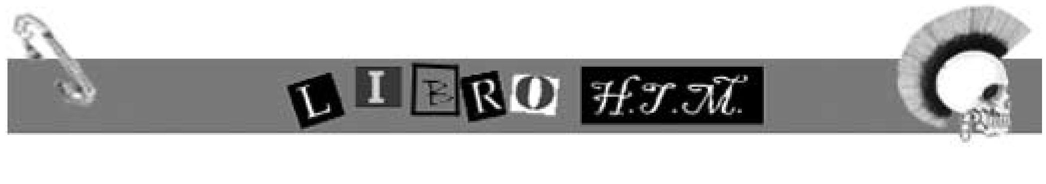
Tetraciclina de 1 a 3 semanas, aplicándolo tambien al compañero o compañera. Si se trata con antibioticos, se fabricaran agentes resistentes disminuyendo la resistencia de las mujeres a los demas agentes patogenos.

Tratamiento alternativo:

Ver los tratamientos propuestos para las vaginitis no especificas. La fitoterapia y la aromaterapia tambien pueden ayudar.

CISTITIS: La infeccion urinaria e inflamación de vejiga son afecciones que afectan esencialmente a las mujeres, ya que el canal que va de la vejiga al orificio externo es mas corto que en los hombres, y por tanto es mas facil que la vejiga pueda ser contaminada de germenes de proceden-cia anal o vaginal. Por ello es muy importante, al lavarse, hacer el gesto de adelante hacia atrás y no a la inversa. Las relaciones sexuales con penetración tienen tambien influencia en las cistitis, siempre debido al traslado de

germenes, particularmente la penetración anal y luego vaginal, sin una limpieza del pene o los dedos entre una y otra. Tambien se recomienda vaciar la vejiga antes y después del coito. Tambien previene de la cistitis beber mucho, evitando asi la estasis, que favorece la infeccion.





Síntomas: hacer pis frecuentemente, ardores urinarios, dolores por encima del pubis, en particular después de mear, falso deseo de orinar expulsando pocas gotas. Ciertos signos pueden hacer sospechar una infeccion de la parte superior: dolores en la region lumbar, fiebre, nauseas y vomitos, sangre en la orina. Esto ultimo supone una situación de mayor riesgo. Las mujeres mas propensas a sufrir cistitis son las que toman la píldora, las diabeticas, embarazadas y todas aquellas cuya inmunidad esta disminuida.

Tratamiento que propone la medicina moderna:

Antibioticos (amoxicilina 500 gr. cada 8 horas o trimetroprimasulfatometoxasol, 2 comprimidos por dia), desinfectantes urinarios, y a veces antiinflamatorios.

Tratamiento alternativo:

-Usar plantas anti-infecciosas, antiinflamatorias, y sedantes y tranquilizantes.

-Abedul. Se utilizan las hojas, corteza y savia, en forma de TM de 10 a 40 gotas, 2 a 3 veces al dia. Es diuretico, osea que elimina los cloruros, la urea, el acido urico, tambien es depurativo, digestivo y hace descender la fiebre.

-Mirtillo o arandano. Se usan las hojas, se indica especialmente para exceso de urea y cistitis. Se puede tomar en zumo de frutas bajo todas sus formas, en decoccion 40g/l y en TM, usando de 50

a 75 gotas 3 veces al dia.

-Solidago. Se utilizan las flores y toda la planta. Esta indicado para infecciones urinarias, litiasis urica, exceso de urea, Propiedades sedantes para las vias urinarias, antiseptico y drenador. Para tomar en decoccion usar un puñado por litro, dosificando este litro a lo largo de 2 dias. Para tomar como TM usar de 25 a 60 gotas 3 veces al dia.





196

accion directa

spray a larga distancia

tuneles

autodefensa femenina

manual legal

asamblearismo

sistema de trancas y REFUERZOS

bombillas de pintura

seguridad basica informatica



SPRAY A LARGA DISTANCIA

1.- Consigue una vara u otro sólido duro, pero ligero. En una de las puntas corta el borde, una mitad a lo ancho del palo.

2.- Instálale perpendicularmente una placa metálica que sea delgada y plana.

3.- A unos 20 ctms. de esta placa (o el largo de tu lata de spray) añádele un “ángulo” (o placa en

“L”) que sirva como soporte para la lata de spray.

4.- Agrega unas bisagras de soporte en cada lado del palo y de la lata de spray, de manera que la sostenga, esto hazlo a la altura de la mitad del spray. La lata debe calzar perfectamente entre estas dos bisagras.

5.- Amarra un cordel de plástico u otro material a la punta de la placa y pásalo por un orificio en el “ángulo” de soporte y adhiere el cordel a la vara con un gancho o percha. Este cordel, cuando lo tires, presionara la válvula del spray y saldrá la pintura. Una opción es agregar un “roll-on”

(puede ser la cabeza de un desodorante) perpendicular a la vara, para esto puedes pegarlo a otra

“L” ayudando a mantener una distancia entre el spray y el cartel. Tal vez tengas que experimentar un poco para obtener las medidas exactas de ubicación de la lata de spray. Esta extensión para el spray puede resultar un poco difícil de maniobrar en un principio, pero con un poco de práctica te resultara muy efectivo

tuneles

¿POR qUé hACER TUNELES?

Un túnel bien construido provoca que el desalojo sea costoso económicamente y dure días, pu-diéndose así reaccionar y presionar desde fuera, convocar manis, generar debate político en las calles, que salga por los medios, etc. Vamos, que no sea el típico desalojo que te levantan de la cama y en 5 minutos ya no hay okupa y nadie se ha enterado.

ComIENzo

hay que elegir un lugar al que los tunelistas puedan acceder rápidamente en el momento del desalojo. Un gran problema es el agua no deseada. Si entra lluvia por la entrada vertical no hay problema, con un tejadillo basta para que no entre más. Mayor problema es que haya agua bajo tierra porque os dificultará mucho el proceso. Para evitarlo intentar cercioraros de que el lugar donde caváis no tiene fosas o canales subterráneos.

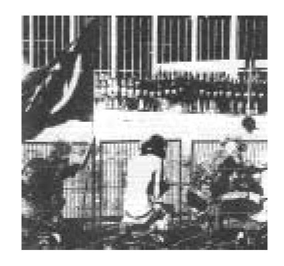
LO BÁSICO EN TUNELES

Para comenzar hay que cavar en vertical. hace falta que haya una capa espesa de tierra sobre el túnel horizontal para que no haya derrumbe. Imagina una galería horizontal de 60cm de altura con solo 15cm de tierra encima, ¿que sucedería si alguien pisase? Necesitarás una galería vertical que profundice como mínimo 1,8m, aunque merece la pena profundizar hasta 2,25m por seguridad y flexibilidad. Si tenéis tiempo intentar llegar a los 3m o incluso más. La galería vertical debe tener dimensiones confortables para poder meter los materiales, sacar escombros y poder entrar y salir vosotros: unos 0,9 m2. La galería horizontal deberá tener una anchura de 60 cm y altura de 60 a 75

cm para poder currar bien dentro de ella, avanzar rápido y que no sea inestable. Si lo hacemos más estrecho todo se ralentizará, costará más tiempo apuntalar, hacer las defensas y sacar el escombro.

Cuando lleguéis a cierta profundidad será más costoso sacar los escombros. Lo suyo es colocar 197





una polea arriba y que alguien tire de una cuerda para subir el cubo de escombro desde arriba. Uno curra abajo cavando y llenando cubos y el otro curra arriba sacando los cubos mediante una polea y una cuerda. Al final de la galería horizontal irá el habitáculo donde se establecerá la última persona/personas que la policía desalojará. Este habitáculo debe ser más ancho y alto que la galería horizontal, pensad que en él debe de ser posible sobrevivir varios días, dormir, tener espacio para comida, agua, cagar… El grupo de tunelistas debe ser de mínimo 3 personas con mucha disponibilidad y compromiso, sino no es realista. No hay que dar a conocer la existencia del túnel a gente que no conozcáis bien y la zona de obras debe estar cerrada por seguridad.

APUNTALAMIENTO

Necesitaréis vigas de al menos 5 cm por 7,5 de madera. El pino es fácil de trabajar. Las maderas duras son difíciles de encajar y hay que cortarlas con mucha precisión. Los túneles no suelen tener nunca ángulos rectos ni tampocosuelen estar a nivel, por lo que las medidas de los cortes se complican. Se debe apuntalar a cada metro horizontal recorrido. Tenéis que pillar tablones de encofrar. Cuando llevéis

1 m de galería horizontal (o

poco más de 1 m) repasáis

con un nivel los ángulos hasta dejarlos lo más recto posible, tomáis las medidas verticales y horizontales y cortáis los maderos. Ahora se trata de encajar los cuatro maderos situados hacia dentro y los cuatro maderos situados hacia fuera quedando encajado a su vez encima del tablón de encofrar. hacer esto requiere esfuerzo y más de una persona currando en ese reducido espacio. El primer apuntalamiento será un caos pero ya le iréis pillando el truco. A estos apuntalamientos se pueden fijar puertas de defensa. No está mal colocar vigas horizonta-

les extras como en el dibujo

por si cediesen las vigas verticales, sirve de refuerzo. No hace falta clavetearlos, solo antes del desalojo, para dificultar a la policía que tendrá que quitar los apuntalamientos, bien para quitar las puertas fijadas a ellos, bien para ensanchar el túnel si lo creen necesario. El techo debe estar a nivel para asegurar lo máximo posible el contacto entre el apuntalamiento y el túnel. Cuanto más hueco quede más distancia recorrería la tierra si se desprende hasta golpear al apuntalamiento, y mayor riesgo de que éste ceda. hay que nivelar lo mejor posible.

LUCES

Necesitaréis una fuente de luz, los frontales son ideales (con pilas recargables si es posible).

También se pueden usar velas, con cuidado de no provocar fuego en el túnel pues sería desastroso debido al humo, falta de oxígeno, etc. Lo ideal es hacer una instalación autónoma en el búnquer que quedará al final del túnel, con baterías y luces leds de bajo consumo.

VENTILACIÓN

Es necesario crear conductos de aire (en caso de derrumbamiento pueden ser la única entrada de aire fresco). hacen falta tubos flexibles de 50 mm de diámetro. hay que cortarlos con un cuchillo y una vez dentro tener siempre un cuchillo a mano por si hay derrumbamiento y es preciso cortar el tubo porque no se puede llegar a su extremo. El tubo irá por los muros sin tener dobleces ya que esto impediría el paso de aire. A la entrada del túnel, el tubo tendrá un pequeño ventilador que funcione efectivamente. El tubo sin ventilador no sirve de nada. Tened cuidado de que no entre

agua, barro o cualquier otra cosa en el tubo. Es buena idea tener otro tubo extra que sirva para extraer aire estancado en caso de derrumbamiento. Si las puertas están firmes y no tienen holgura en los marcos hay que hacer pasar los tubos a través de los marcos. Muy importante hacerles saber a quienes desalojan que esos tubos no los pueden romper bajo ninguna circunstancia pues corre peligro la vida de los tunelistas. De todas maneras, es conveniente ocultar y camuflas al máximo los tubos de ventilación, intentando evitar que sean descubiertos.

PUERTAS

Lo mejor es que sean contrachapadas de metal y madera, porque las sierras que cortan el metal no cortan la medra y viceversa. haced las puertas bien anchas para que les cueste más.

Los marcos hay que fijarlos a los apuntalamientos y conviene que sean sólidos. Una vez colocados hay que hormigonarlos por delante y por detrás. Vale la pena clavetearlos para que sirvan de garras al hormigón, o también fiijándolo a viguetas y tableros. Bisagras y cerrojos potentes. Las bisagras T son ideales y podéis usar todas las que os quepan en una puerta. Usad los tornillos más largos que podáis, mínimo del 8. Un punto débil: los pequeños agarres que dan con los cerrojos sólo traen 2 agujeros para tornillos y son fáciles de romper con la fuerza bruta. La solución puede ser hierros o maderos atornillados a los marcos. También está la idea de tener un juego extra de bisagras T clavadas sólo en el marco, éstas serán clavadas a la puerta en el último momento. Otra modificación efectiva y

rápida de última hora es clavar clavos largos que fijen la puerta al marco.

Siempre van a quedar holguras en las puertas, por lo que pueden entrar palancas o sierras (para cortar bisagras o cerrojos). Poned algo de madera que haga de obstáculo. Una solución es cubrir el hueco poniendo un juego de viguetas extra frente a la puerta (hormigonadas).

ENCADENAmIENToS

Un encadenamiento al fondo del túnel puede ser una estrategia segura si las puertas no resultan ser tan buenas como creísteis Se construyen rápido y en túnel son mucho más difíciles de desalojar que en la superficie. Encadenarse delante de una puerta impide trabajar en la puerta a los que desalojan hasta que no desencadenen antes. Necesitaréis un tubo de unos 0,6 m de largo, del ancho de un brazo, de metal, aunque puede valer PVC. Una barra soldada a través en uno de sus extremos, así puedes encadenarte usando mosquetones y una cadena atada a tu muñeca. Todo esto rodeado de hormigón, enterrada al suelo, en un muro. Es mejor utilizar candados en vez de mosquetones, pues si la policía ve que los primeros desencadenados llevan mosquetones (esto quiere decir que se pueden soltar cuando quieran) presionarán y golpearán a los demás para que se suelten ellos solos.

hORMIGONADO

La mezcla es de 3 grava, 2 arena y 1 cemento. La grava que sea lo más pequeña posible. Reforzarlo con metal y mallazo. Tratarlo con producto para hormigón subterráneo. Me explico, bajo tierra hay mucha humedad lo que impide que el hormigón fragüe como es debido, y hay un producto especial para que no pase eso. Tendréis que encofrar con

tablones para sostener el hormigón fresco hasta que fragua. Dejando a un lado la escasez de espacio, el principal problema con el hormigón en los túneles es que no puedes poner tablones de encofrar hasta arriba del todo pues necesitaréis un espacio por donde echar el hormigón. No hay solución para eso (al menos que nosotros sepamos, piensa un poco y seguro que la encuentras). Puede que queráis meter los tubos de ventilación por dentro de los encofrados, de este modo los policías tendrán que picar con cuidado el hormigón, e incluso podéis mezclar los tubos verdaderos con tubos falsos para confundirlos.



VIVIENDo bAjo TIERRA

Si se mete más de una persona aseguraos de que os llevaréis bien atrapados juntos bajo tierra durante días. Es importante decidir quien se va a meter desde primera hora y entrenar durmiendo a épocas en el túnel. Aseguraos de que la gente no va a perder la cabeza y quiera salir a última hora, esto significa abrir y perder una de las puertas posiblemente. De noche es necesario dormir en el túnel si hay amenaza de desalojo. DESALojo

Si todo sale bien os habréis encerrado abajo y habrá gente encadenada en la entrada. Los antidisturbios o los munipas no pueden hacer mucho, así que tendrán que venir especialistas. En Inglaterra suelen acudir los conocidos como “hombres de negro”. Muchos pertenecen a”rescate

internacional de minas” y son esfuerzas policiales. Son expertos y están acostumbrados a túneles hechos a mano. No son violentos y todo el mundo saldrá sano. Si finalmente os desalojan seguramente os procesarán por delitos de desobediencia o resistencia pudiendo agravarse las multas o penas en función del tiempo que hayan tardado. Una cuestión que me dejaba en el tintero es que si los apuntalamientos los realizáis con madera es necesario que ésta la tratéis con productos antiinsectos, sobre todo antitermitas, pues éstas crecen con facilidad y velocidad en los ambientes húmedos y oscuros y devoran peligrosamente la madera.

APéNDICE A // hERRAMIENTAS y EqUIPAMIENTO

1. Palaustre, azada y pala.

2. Pico.

3. Llana.

4. Cinta métrica.

5. Sierra de calar para los apuntalamientos.

6. herramientas apropiadas para hacer puertas y encadenamientos.

7. Atornillador eléctrico para fijar bisagras y cerrojos, y un taladro para hacer agujeros guía (si no tenéis meter un clavo, lo sacáis y ya tenéis la guía).

8. Una palanca. Muy útil para muchas cosas.

9. Cubos, sacos y cuerda.

10. Un cuchillo afilado.

11. Frontales y pilas.

APéNDICE B

1. Comida que no se pudra y que no haga falta cocinar. Las latas van bien. No olvidar abrelatas.

2. Muchas galletas, chocolate, etc. No os lo comáis todo de un golpe.

3. Bebidas: leche de soja, zumos. Mucho agua mineral /el agua del grifo se pudre con los días).

Necesitaréis 2 litros por persona y día.

4. Botellas para el meado. Tendrás que usar las botellas vacías del agua, tened en cuenta que vais a necesitar un 30% más de sitio para el meado que para el total de bebida que tengas, ya que también convertimos los alimentos en meado. Un embudo sería útil o un orinal de hospital.

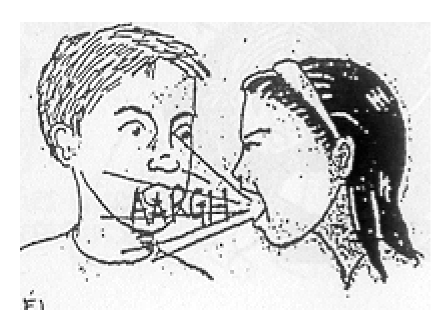
5. Bolsas para cagar. También podéis enterrar cubos de pintura dejando la tapa a ras de suelo y usarlos como wc, pudiendo abrirlos y cerrarlos.

6. Algo para hacer, libros, papel para escribir, bolis, juegos, cartas. Todo lo que os guste.

7. Clavos (de un tamaño desde 50 mm. hasta 150 mm.) y un martillo, indispensable para defender las puertas. Madera y una sierra pueden ser útiles. Estad preparados para improvisar: los cinceles pueden usarse como trancas cuando estén rompiendo la última puerta.







8. Velas, linternas, cerillas. Aseguraos de tener muchas cerillas.

9. Una radio. Oirás AM, pero si queréis oír la frecuencia modulada tendréis que llevar un alambre hasta arriba. Si es posible, puede que queráis llevar este alambre a través de un encofrado o en los conductos de ventilación, para que aguante todo el tiempo que sea posible.

10. Algo de metal y una palanca, solo en caso de que tengáis que desmantelar algún apuntalamiento por cualquier razón. Unas herramientas para cavar pueden estar bien.

11. Sacos de dormir y colchones / esterillas.

autodefensa femenina

NINGUNA AGRESION SIN RESPUESTA: AUTODEFENSA PARA MUJERES

La autodefensa es todo eso que nosotras podemos hacer para que nuestras vidas sean seguras diariamente, es tomar

el control de situaciones en las que tu tendrías que ser “la victima”. Esta serie de comentarios de ataques físicos están hechos con el objetivo de que si alguien no respeta tus limites, tu tienes que pararle, aquí encontraras diversas estrategias para ello, diciendo alguna cosa, gritando, escapando, peleando…

ACTITUD

Sentada en el suelo, con posición encorvada, haciéndote pequeña, con tus manos en los bolsillos, estas transmitiendo el mensaje “soy débil y vulnerable”. Las mujeres somos blanco fácil, así que teniendo una actitud fuerte se disminuyen nuestros riesgos de ser jodidas. Mira siempre a los ojos de la gente, de tal forma que ellxs sepan que están siendo observadxs, balan-cea tus brazos mientras camines, cogete tu espacio, una fuerte actitud no afecta solo a como lxs otrxs nos ven sino que incrementa también nuestra confianza en nosotras mismas.

ESTRATEGIAS VERBALES

hacer valer nuestros derechos, es una parte importante de tener control de nuestras propias vidas.

Si alguna conducta te hace sentir mal, con miedo o con angustia, enfréntate a la persona.

¡TÚ puedes!:

1º Nombrar o hacer referencia a la conducta.

2º Criticarla.

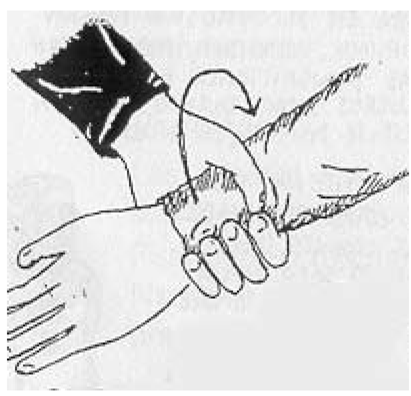
3º Dile lo que no quieres que haga. “Estas tocándome constantemente y no me gusta”. Esto es una forma directa sin contacto físico. Evita comenzar tu defensa diciendo “por

favor”. Así te estas haciendo valer a ti misma. Repetirlo es necesario. Si alguien te esta molestando en un espacio publico ponte en escena, será mucho mas embarazoso para la otra persona que para tí. Nuestra voz es un arma también. Gritando alertas a otra gente y puedes asustar al agresor. Di “¡NO!” o “¡JÓDETE!” bien alto, gritando profundamente desde tu estomago.

Recuerda, si tus tripas te hacen sentir que alguien te esta intimidando dales un poco de confianza y haz alguna cosa. Ten tu arma a punto cuando tengas cerca la cara de alguien que te moleste. Grita desde tus entrañas lo que pienses de esa persona.









Aquí hay algunos movimientos para repeler cuando alguien te agarre. Aquí te enseñamos algunos movimientos simples y básicos, y pienso que toda autodefensa tiene que ser de la manera más simple posible. Puedes practicar estos movimientos con alguna amiga, con cada practica podrás ver que las reacciones automáticas no dependen de la fuerza que tengamos; son sólo movimientos veloces y reacciones rápidas, y no te preocupes si no puedes acordarte del agresor, ellxs no sienten nada por ti y tu también puedes escoger y deshacerte del acoso por otras formas como por ejemplo golpeándolo directamente:

Agarre de muñeca: Si alguien agarra tu muñeca inmovilízalo girándoles la muñeca rápidamente contra su dedo pulgar (la parte más débil de la mano que te agarra). Tú puedes hacer esto con las dos muñecas al mismo tiempo.

Agarre de ropa: Este es por si alguien te agarra por la camiseta, o tu cuello por ambas manos. Empuja una mano de un lado al otro de su brazo, sujeta con la otra mano y empuja rápidamente de un lado al otro moviendo las caderas y los hombros para ganar fuerza.

Agarre por el cuello: Para cuando alguien te agarre por el cuello, pon tu mano alta hasta su cara. Entonces estira su cabeza hacia atrás hasta que consigas soltarte.

Agarre por ambas manos: Pon la mano en forma de puño, entonces empuja hasta arriba con tu mano libre hacia la cara.

Enfrentamiento: Si tu eliges el enfrentamiento físico lo tienes que llevar a cabo al 100% y ser lo mas agresiva posible. Estar bien segura de ti misma es una parte importante. El nivel de adrenalina se convierte rápidamente de miedo a odio. Golpea, no luches, los movimientos que te

enseñamos son para el uso contra las partes más débiles del cuerpo. Cualquiera que te agreda, dando igual como sea de grande o fuerte, tiene también esas partes débiles. Grita al efectuar cada golpe.

Golpes: Formando las manos en puños estira tu brazo de forma recta impactando con los nudillos. Estira también tu hombro y date impulso con tu cabeza al efectuar el golpe. Mueve el codo hacia arriba, hacia atrás y estíralo hacia tu otro hombro. Mueve las cedras también acompañando el movimiento. Este golpe es bueno para el cuello o la sien.

Ingle: Mueve tu rodilla hacia la ingle, si te encuentras cerca levántala hacia delante. Entonces levanta tu pie hacia arriba. Recuerda donde hay concentrada mayor fuerza de ataque es en la postura de tu pie.

Codazos: Conduce tu hombro hacia alguien que este tras de ti. Empújate con la otra mano. Practica todos estos golpes en tu casa con saco de dormir o un cojín, o bien móntate un gimnasio con un saco en la okupa.

Una postura fuerte: Si te peleas hazlo de forma fuerte y mantén una postura estable. Recuerda: manos arriba, pies ligeramente separados y rodillas curvadas.

Golpe de rodilla: Pon la rodilla hacia arriba y entonces condúcela hacia el pie impactando en la rodilla con tu tacón. También se puede hacer desde uno de los lados o desde enfrente o también desde atrás.

Pisotón: hunde tu tacón haciendo presión con tu rodilla hacia la punta del pie del agresor con impulso. Se hace desde delante, detrás y los lados.



Cuando estés en el suelo: Ensaya los primeros pasos básicos cuando estés en el suelo: golpe en los ojos, golpe en la ingle, golpe en el cuello. También estirando tu rodilla hacia arriba conseguirás sacarte a alguien de encima tuyo. Una vez aprendidos estos golpes, sorprenderás al agresor, golpéale con tu pierna para estar a salvo.

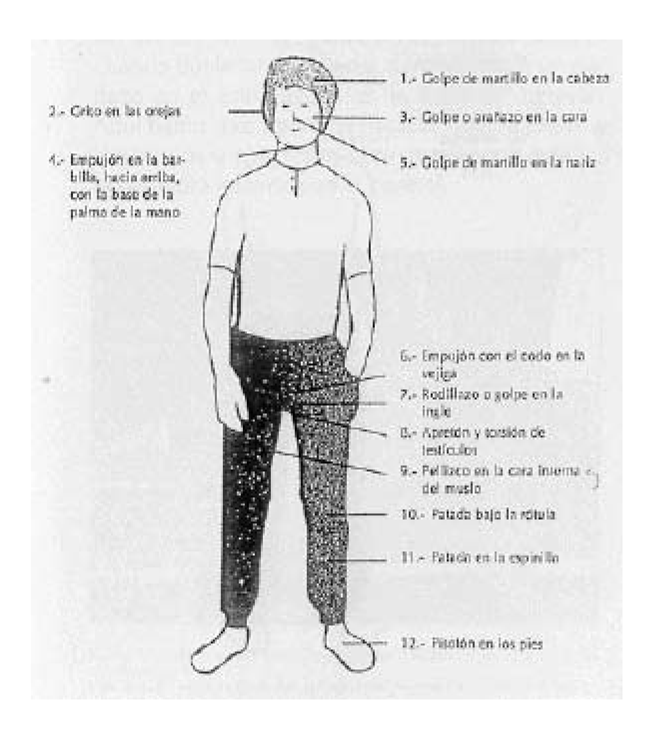
CONCLUSIONES

Esto es solo para darte algunas ideas y encorajarte a que te intereses y te documentes en el tema de la autodefensa. habla del tema con tus compañeras, ensaya los movimientos

y mira por tu autodefensa. Aprende artes marciales, en ellas te podrás especializar en controlar los movimientos complicados de noqueo. Sin descuidar las estrategias verbales y los aspectos psicológicos. Pero la cosa más importante es que estas potenciando tu confianza con tu cuerpo. Recuerda, tú tienes el valor para defenderte a ti misma. ¿Por qué no empiezas tus propias sesiones de autodefensa con tus compañeras? Documéntate con el tema, calienta y practica algunos movimientos, escenifica las situaciones, practica artes marciales, lee libros de autodefensa para mujeres, saca ideas nuevas y échate unas risas también.

Si queremos realizar nuestras vidas como mujeres, necesitamos estar alerta de la realidad, apoyé-monos entre nosotras, de esta forma nos podremos enfrentar y repeler la intimidación, y tomar de nuevo el control de nuestras vidas.







204

COMO y DONDE GOLPEAR

Cuando hemos aprendido las técnicas nos preguntamos a que partes del cuerpo del agresor apuntar según los diferentes métodos. Algunas partes del cuerpo tienen cerca

de la superficie más terminaciones nerviosas que otras por lo que duelen más si las golpeas. Por ejemplo, la parte externa superior del brazo no es muy sensible y por eso no es un buen sitio para golpear a alguien cuando te estás defendiendo.

manual legal

L.E. Cr.: Ley de Enjuiciamiento Criminal.

L. Org.: Ley Orgánica.

Const.: Constitución.

C. Penal: Código Penal.

L.E.: Ley Orgánica “Extranjeros: Derechos y libertades en España” (Ley de Extranjería) INTRODUCCION

Incluimos el siguiente artículo con el objetivo de que lxs activistas que lean este libro conozcan eso que llaman leyes y sepan los márgenes legales de actuación según el Derecho implantado e impuesto, para que al menos el abuso de poder no se extralimite de lo que ellxs mismxs marcan según sus propias reglas. Esta extraído de diferentes guías de defensa legal creadas por grupos cuyo objetivo es poner el Derecho en manos de las personas y los pueblos oprimidos frente a los abusos de los aparatos represivos del Estado. Esta claro que el fin es acabar con el Estado y el sistema de dominación por lo que no incluimos este articulo porque creamos en la Constitución ni en



esas mierdas, sino porque debemos saber jugar en su juego con sus reglas en muchas ocasiones, al menos mientras consigamos destruirlo. Aclarar también que esto es lo que se supone que debería ser, no lo que ocurre luego en la realidad, por ejemplo: legalmente se supone que un policía ha de facilitarte su número de placa si se lo pides, pero en muchos casos lo que te facilitará será una ostia y ve a contárselo al juez a ver que te dice… esta es una información útil pero siempre hay que usarla según el momento y usando el sentido común.

mANIfESTACIoNES

¿Qué es el derecho de manifestación?: El derecho de reunión pacífica y sin armas y el derecho de manifestación están recogidos en la Constitución. Para ejercer estos derechos no se requiere ninguna autorización previa. Cuando la reunión se realiza en un local cerrado no necesita de ningún requisito. Ahora bien, en caso de que la reunión se prevea en lugares de tránsito público o debe comunicarse a la autoridad (Subdelegación de Gobierno) con antelación mínima de 10

días naturales y máxima de 30 (se reduce a 24 horas si existen causas extraordinarias y graves) y haciendo constar:

-Identificación y firma de los convocantes.

-Recorrido (en caso de manifestación), lugar, fecha y hora.

-Afluencia y duración prevista.

-Existencia de medidas de seguridad propias de los manifestantes o solicitud de algunas a la Administración (corte de ciertas calles, escolta policial, etc..).

Se trata únicamente de informar a la autoridad, no de pedir permiso. La autoridad puede prohibir o modificar algunos aspectos en base a:

-Razones fundadas de alteración del orden público (manifestaciones anteriores parecidas).

-Peligro para las personas o bienes (cambios en el itinerario por obras, afluencia prevista, tráfico rodado, corte de carreteras, etc.).

-Utilización de uniformes paramilitares.

Estos cambios deben estar justificados y son recurribles ante los Tribunales, que son quienes deci-den sobre si procede o no limitar el derecho. No la pueden prohibir porque suponga una alteración del tráfico de vehículos, ni mucho menos, por los contenidos ideológicos que defiendan.

¿Qué medidas pueden adoptarse durante la manifestación?: Las autoridades adoptarán las medidas necesarias para proteger la celebración de reuniones o manifestaciones y de espectáculos públicos, procurando que no se perturbe la seguridad ciudadana. Sin embargo, no podrán suspender los espectáculos y disponer el desalojo de los locales y el cierre provisional de los establecimientos públicos sino en casos excepcionales. Antes de llevar a efecto cualquier medida de disolución, la policía deberá avisar de ellas a las personas afectadas. Sólo en el caso de que se produzcan alteraciones de la seguridad ciudadano con armas o con otros medios de acción violenta podrán disolver la reunión o manifestación sin necesidad de previo aviso.

¿Te pueden limitar tu derecho de manifestación?: Los agentes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad podrán limitar o restringir, por el tiempo imprescindible, la

circulación o permanencia en vías o lugares públicos en supuestos de sospecha de peligro de alteración del orden, la seguridad ciudadana o la pacífica convivencia, cuando fuere. Asimismo podrán requisar los objetos que pudieran ser utilizados para acciones ilegales o violentas.

¿Qué controles se pueden establecer?: Se podrán establecer controles en vías, lugares o establecimientos públicos, en la medida indispensable para la identificación de las personas que transiten o se encuentren en ellos, al registro de los vehículos y al control superficial de los efectos personales con el fin de comprobar que no se portan sustancias o instrumentos prohibidos o peligrosos.



GUÍA RÁPIDA DE AUTODEFENSA DEL MANIFESTANTES

Identificación:

-Estás obligado a identificarte. Si no lo haces pueden trasladarte a comisaría a los meros efectos de identificación y después soltarte.

-Puedes identificarte con cualquier documento. Si llevas el DNI caducado te pueden multar pero no detenerte por ello.

Si te detienen:

-No tienes obligación de declarar nada ante la policía o Guardia Civil.

-Tienes derecho a que informen de tu detención a la persona y teléfono que tú indiques.

-Tienes derecho a elegir un abogado y que ellos lo llamen para que se encargue de tu defensa.

-En cualquier momento puedes exigir que te revise un médico forense para controlar que no hay malos tratos.

-En cuanto que terminen las diligencias policiales (cuando la policía te tome declaración) tienen que llevarte ante el juez. Si te devuelven al calabozo puedes exigir un habeas corpus, y tienen que ponerte inmediatamente ante el juez o estarán cometiendo un delito.

Ante cualquier policía:

-Puedes pedir al miembro de la fuerza de la autoridad que se identifique con su número de carnet profesional (siempre que no sea antidisturbio). Si no lo hace búscate testigos para asegurarte de quien es y de que se ha negado y después podrías denunciarlo.

-Si los insultas o los agredes pueden acusarte de atentado, así que ten cuidado con eso.

Si te multan:

-Lo que llamamos multa es en realidad sólo una denuncia que hace el policía. Después debe abrirse un expediente para decidir si se te multa. En todo este proceso puedes intervenir, presentando alegaciones por ti mismo o a través de tu abogado.

-Acepta cualquier notificación que te den porque puede servirte para montar el recurso.

Si te agrede la policía:

-En cuanto puedas, sin curarte tú mismx, debes ir al equipo quirúrgico municipal (o a un ambu-latorio) a que te atiendan y pedirles que te den un parte médico con las lesiones que sufres. Lo podrás utilizar para denunciar al policía agresor.

-quédate con los móviles y los nombres de cualquier testigo que tengas, te hará falta para el juicio contra la policía.

-No lo denuncias en una comisaría, sino acude al Juzgado de Guardia de tu ciudad.

LA OKUPACIÓN

hasta el Código Penal del 96, no estaba castigado como tal. Ahora aparece en elart. 245.2 siempre que esta se haga de forma pacífica, y se castiga con multa detres a seis meses de privación de libertad en caso de no pagar la multa, quepuede ir desde las 200 pts a las 50.000 al día, según la capacidad económica decada acusadx.

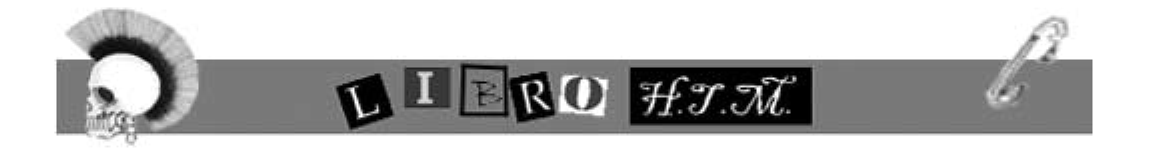
Si la okupación se realiza con violencia o intimidación en las personas, lo cual puede ser por ejemplo no dejar entrar al/la dueño en la casa, las penas aumentan pues se le impondrán además de las penas propias de las coacciones al/la dueñx del edificio, art.172, una multa de seis a dieciocho meses, que se fijará teniendo en cuenta la utilidad obtenida y el daño causado en la casa ya sea por la rotura de cristales, puertas o las pintadas en las paredes. En el caso de que se produzca el desalojo por parte de la policía, y se precinte la casa, la pena en caso de que se vuelva a okupar aumenta puesto que se aplicará la desobediencia a la autoridad pública del art.556. Por lo tanto no es muy buena idea, y puede llegar a empeorar la situación legal de las personas que reincidan.



Si a pesar de la posibilidad de ingresar en prisión para cumplir las penas privativas de libertad de fin de semana por el impago de las multas decides okupar has de saber que el desalojo se puede producir en cualquier momento, desde que la policía tenga indicios de que se ha okupado el inmueble en contra de la voluntad de su propietarix. Es importante que te procures una buena relación con lxs vecinxs, puesto que en algunas ocasiones pueden llegar a servir, en caso de que se llegue a juicio, y el/la propietarix aporte testigxs falsxs (que viene a ser muy común).

Si la casa no tiene luz ni agua, y decides pincharla de algún sitio, recuerda que es ilegal, por lo tanto procura no hacerlo, o ser discretx (más información en la sección Vivienda).

Si la policía te para: En caso de que la policía te pare, y te pida la documentación para identificarte, no puedes negarte, pues si no la enseñas te pueden “retener”, lo cual significa que te llevarán a comisaría para identificarte (art.20 LSC). y si te niegas de forma expresa o te resistes pueden aplicarte el art.556 del C.P. por desobediencia a la autoridad pública. A pesar de que en la práctica su aplicación sea indiscriminada, tú debes exigir que te expliquen el motivo por el cual te piden la identificación, que sólo puede ser para la indagación o prevención de algún delito y cuando sea necesario para el restablecimiento del orden público, la seguridad ciudadana o la pacífica convivencia, nunca por rutina o para controlar a determinada gente o amedrentar. Siempre que sea posible se realizará en la calle, tan sólo te pueden llevar a comisaría cuando sea imposible identificarte “in situ”, ya sea porque no tienes ningún documento que te identifique o porque la identificación oral que tú hagas no convenza a la policía. Si tú en ningún momento te niegas a identificarte, y lo haces, aunque sea de forma oral, sólo pueden retenerte para impedir la comisión de un delito o falta, o sancionar una infracción. El trato ha de ser en todo momento correcto, en caso de que no lo sea es importante denunciarlo, incluso en caso de que se hagan identificaciones 207





de forma rutinaria. No les des facilidades, procura que te den todas la explicaciones posibles, aunque esto pueda acarrear un posible “cacheo” como represalia por tu actitud. Tampoco puedes negarte a este cacheo, y debe de estar igualmente motivado. A pesar de ser una técnica policial habitual para controlar y amedrentar, procura que sea tan desagradable para ellxs como para ti.

habitualmente suelen hacer preguntas a las cuales no tienes obligación de responder, cuanta menos información les facilites más preservarás tu derecho a la intimidad (art.18.1 C.E.).

Si tu les pides su identificación es su obligación informarte de su número de carnet profesional, pero en la práctica no sólo no lo harán sino que en determinadas situaciones exigir ese derecho puede provocarte consecuencias jurídicas (una denuncia falsa). De todas formas intenta conseguir datos a tu manera. El número de placa aparece en el uniforme, a excepción de las Unidades de Intervención Policial (antidisturbios) que no llevan. En este caso fíjate en los dibujos de su insignia (número de laureles) y otros datos de carácter personal. También puedes tomar datos del número de matrícula del furgón o coche de la patrulla.

En un control policial de vehículos estás obligado a llevar el DNI y la documentación del vehículo. Tampoco te pueden dirigir preguntas no relacionadas con la filiación o dudas relativas a la documentación del vehículo. Pueden registrar el vehículo pero tenemos derecho a estar delante del vehículo para observar dicho registro. Si alguien te acompaña mejor. En la práctica intentarán que te retires hacia atrás pero tienes que insistir en estar delante, valorando siempre si es idóneo o no exigir en ese momento nuestros derechos.

Si te incautan algo susceptible de ser peligroso o ser utilizado como arma hay que exigir que te den el correspondiente acta de aprehensión en el que figure el objeto considerado peligroso.

En cuanto a otros registros, cabe que el juez acuerde la detención de la correspondencia privada, postal o telegráfica, que el/la procesadx remitiere o recibiere y su apertura y examen (art.579

L.E.Cr.). Cualquier otro caso es delictivo (art. 197 y 198 C.P.). En todo caso, la apertura y registro de la correspondencia postal se harán en presencia del/la interesadx o persona que éste/a designe (art.584 L.E.Cr.). Se excluye de todo esto la aplicación de “estados de excepción o sitio” (art.19

s Constitución, y 18 y 32.3 de L.Org. 4/81) o de legislación antiterrorista (art.55.2 Constitución; y 5-2q L.O. 11/80), pero en ambos casos se dará

cuenta por escrito motivado al juez. La irregularidad

más habitual es no llevar la orden judicial y pretender

entrar con engaños o amenazas. Otras veces enseñan

un papel que no respeta los requisitos anteriores. En ocasiones, no se especifica el domicilio ni la fecha concreta en que se ha de producir esa diligencia de entrada y registro. El juez puede conceder a la policía las siguientes autorizaciones:

a) De entrada, para entrar en un domicilio y detener a alguien.

b) De registro, para registrar un domicilio. Este se suele dar junto con el de entrada.

c) Intervenir correspondencia que será remitida inmediatamente (sin abrir) al juez.

Antes de firmar el acta hay que anotar las incidencias acaecidas, y en todo caso, si el resultado ha sido negativo puede exigirse la entrega de un justificante que así lo exprese.



fALTAS

¿Qué son las faltas?: Las faltas son los comportamientos tipificados en el código penal que por su escasa entidad no

constituyen delito. Su investigación y enjuiciamiento corresponde a los juzgados de Instrucción de la localidad donde hayan ocurrido los hechos. Se suelen resolver en un periodo de tiempo más corto que los delitos, en algunos casos este periodo puede ser de días o incluso horas.

¿Cuándo se celebran este tipo de juicios?: Estos juicios pueden celebrarse incluso en horario de tarde o durante los fines de semana.

¿Tengo que llevar abogado obligatoriamente?: No es obligatoria la intervención de abogados, aunque sí resulta aconsejable.

¿Cómo se desarrolla el juicio de faltas?: Durante su celebración está presente el juez (que es quién decide y se sitúa frente al imputado), el secretario (que es quién levanta acta, y está normalmente a la derecha del juez), el fiscal (que es quién defiende la legalidad -normalmente quién acusa- y se sitúa en el estrado a la izquierda del juez), la acusación particular (que acusa en nombre del perjudicado –si es que hay- y se sienta junto al fiscal), y el abogado defensor (quién defiende y se sienta en el estrado, frente al fiscal).

Tipos de faltas y sus diferentes sanciones:

-Causar lesión constitutiva de delito por imprudencia leve: Multa de diez a treinta días. (Requiere denuncia del agraviado).

-Lo mismo pero cometidos con vehículos a motor: Idénticas penas a las que se añade la privación del derecho a conducir entre 90 y 365 días. (Requiere denuncia del agraviado).

-Lo mismo pero cometido con armas: Idénticas penas a las que se añade la privación del derecho a la tenencia de

armas entre 90 y 365 días. (Requiere denuncia del agraviado).

-Causar daños intencionadamente cuyo importe no exceda de 400 euros: Localización permanente de 2 a 12 días o multa de 10 a 20 días.

-Causar daños en bienes protegidos intencionadamente cuyo importe no exceda de 400 euros: Localización permanente de 7 a 12 días, o multa de 15 a 20 días.

-Pintadas, destrozos o desperfectos en mobiliario urbano: Localización de 2 a 6 días o de 3 a 9

días de trabajo en beneficio a la comunidad.

-Perturbar levemente el orden en la audiencia de un juzgado, acto público, espectáculo deportivo o cultural, solemnidad o reunión numerosa: Localización permanente de 2 a 12 días o multa de 10 a 30 días.

-Faltar el respeto y consideración debida a la autoridad o sus agentes o desobedecerlos levemente al ejercer sus funciones: Multa de 10 a 60 días.

Infracciones leves (hasta 300 euros):

-Incumplimiento de la obligación de tener expedido el DNI. Ojo: La obligación es sólo de haberlo pedido o estar en trámite para obtenerlo, no de llevarlo cuando te lo pidan.

-La negativa a entregar la documentación personal cuando hubiere sido acordada su retirada o retención.

-Desobedecer los mandatos de la autoridad o de sus agentes. Pueden achacarte un delito o falta.

-Alterar la seguridad colectiva u originar desórdenes en las vías, espacios o establecimientos públicos. ésto debe ser demostrado por la autoridad. No vale cualquier acto que ellos consideren desorden.

Infracciones graves (desde 300 euros hasta 30000 euros, son las más habituales):

-Convocar o realizar manifestaciones sin comunicarlo a la autoridad competente en los casos en los que sea necesario.



-La negativa de acceso o la obstaculización del ejercicio de las inspecciones o controles regla-mentarios en fábricas, locales o establecimientos.

Estos dos primeros comportamientos pueden ser considerados hasta muy graves, teniendo en cuenta la entidad del riesgo producido o del perjuicio causado, o cuando supongan atentado contra la salubridad pública, hubieren alterado el funcionamiento de los servicios públicos, los transportes colectivos o la regularidad de los abastecimientos, o se hubieran producido con violencia o amenaza colectivas, constituyendo multas de 30000 a 600000 euros.

-Provocación de reacciones en el público que alteren o puedan alterar la seguridad ciudadana.

-Originar desórdenes graves en las vías, espacios o establecimientos públicos o causar daños graves a los bienes de uso público. Si el daño tuviera el carácter de delito o falta, la sanción iría por la vía penal.

DETENCIÓN y RETENCIÓN

En caso de que la policía te requiera a acompañarles, debes exigir que te expliquen el motivo, que no pueden ser otros que:

1.-En caso de RETENCIÓN, para identificarte en dependencias próximas y por el tiempo estrictamente necesario para ello. En este caso no tienen derecho a hacerte ningún tipo de ficha, ni fotografía, y mucho menos hacerte desnudar y obligarte a hacer flexiones u otro tipo de registros corporales. En caso de que te obliguen puedes denunciarlo tanto penalmente, como públicamente.

2.-Cuando tengan motivos “racionalmente suficientes” para creer que hayas participado en la comisión de algún hecho delictivo o te hayas negado a identificarte (art. 492 L.E.Cr.).

3.-O bien cuando sea inminente la comisión del delito, se esté cometiendo o la persona esté fugada (art.492 L.E.Cr.). En estos casos la detención puede llevarla a cabo cualquier ciudadanx (art.490 L.E.Cr.). La detención debe practicarse en la forma que menos perjudique al/la detenidx en su persona, reputación y patrimonio (art.520. 1. L.E.Cr.). En el mismo momento de la detención deben informarte de forma comprensible de:

Tus derechos (art.520.2 L.E.Cr.): Las razones de la detención y especificar los hechos que se te imputan (art.17.3. Constitución y 520.2. L.E.Cr.). Según la pena que indique la ley para el supuesto delito por el que se te detiene, pueden darse tres casos:

1.-que sea mayor de 6 años de cárcel, en cuyo caso permanecerás bajo custodia policial hasta tu presentación al juez.

2.-que no supere los 6 años de cárcel. Entonces la policía tomará la identidad del/la detenidx, le dejará libre y entregará aquella al juez (art.493 L.E.Cr.). Sin embargo, puede no dejar libre al/la detenidx si por sus antecedentes o las circunstancias del hecho, se presuma que no vaya a comparecer ante el juez cuando sea llamadx. No obstante, mediante el pago de fianza podrá ponerse en libertad aún en aquel supuesto. (art.492 L.E.Cr.).

3.-En ningún caso podrá privarse de libertad al que se acuse de faltas, es decir, con penas leves (art.33.4 C.P.), salvo que no tenga domicilio conocido o no deposite en su caso la fianza suficiente. (art.495 L.E.Cr.).

Si no hay motivos para la detención, la policía puede tomar nota de su identidad y domicilio (art.493 L.E.Cr.), pero nada más. Tampoco cabe la privación de libertad en los casos recogidos en la Ley Orgánica de Protección de la Seguridad Ciudadana, siendo las más habituales:

-El consumo en lugares, establecimientos o transportes públicos, así como la tenencia ilícita, aunque no esté destinada al tráfico, de drogas.

-Desobedecer los mandatos de autoridades o sus agentes, cuando no constituya infracción penal.

-Originar desordenes graves en las vías, espacios o establecimientos públicos o causar daños







graves a los bienes de uso público, siempre que no constituya infracción penal.

-La celebración de reuniones en lugares de tránsito público o manifestaciones sin autorización.

-La celebración de espectáculos públicos o actividades recreativas careciendo de autorización.

Para saber si alguien está detenidx, se puede telefonear a las comisarías o cuartelillos de la policía, en que pueda parecer más lógico se halle el/la detenidx. Si esta gestión no diese resultado, se puede llamar por teléfono o presentarse en el Servicio de Asistencia al Detenido, del Colegio de Abogados cor respondiente, pues como es sabido, la policía ha de comunicar todas las detencio-nes a dicho servicio.

Detención ilegal: Cualquier otra detención o privación de libertad (retención), constituye delito, puesto que se realiza sin las mínimas garantías (art.163 C.P.). Así pues, es fundamental preguntar insistentemente si se estás detenidx o no y por qué para:

-En caso de estar detenidx saber a que atenerse, derechos...

-En el supuesto de que te pidan la documentación, preguntar qué delito o qué falta se quiere impedir, o la infracción que se quiere sancionar, pero sin negarte nunca a identificarte.

-En cualquier otro caso, exigir la puesta en libertad, pedir el habeas Corpus y en todo caso denunciarlo posteriormente. Puede denunciarse judicialmente y debiera denunciarse públicamente (art.17.1 Constitución y art.489 L.E.Cr.).

-Si no tienes el DNI., u otro documento acreditativo, puedes acreditarte de forma oral, y sólo en caso de que esta no satisfaga a lxs policías te podrá retener (ver anteriormente). En caso de que alguna persona presencie una detención y esté interesadx, puede presentarse en la comisaría para ser

informadx de como se encuentra el/la detenidx, el delito de que le acusan, cuando le tomarán declaración y el momento de pasar al juzgado. De hecho es conveniente en los casos de detención en manifestaciones, u otras acciones, el que alguien se preocupe por el estado del/la detenidx, incluso es posible verle, aunque normalmente nunca antes de la declaración. Después, se suele dejar visitar a lxs familiares, generalmente bajo vigilancia policial. Pueden permitir llevarle comida y bebidas en envases que no sean de cristal, saco de dormir, etc.

Si estás detenidx, han de entregarte una hoja informativa de tus derechos, la cual debes firmar, preferiblemente después de haberlos ejercitado, es entonces cuando la detención es formal para el/la detenidx.

Estancia en comisaría: El aislamiento que supone la propia estancia en comisaría, es siempre un factor que juega en contra de la persona detenida. Las Fuerzas de Seguridad del Estado son ahí omnipotentes y su acción no está sujeta en la práctica a control alguno. Romper las barreras de incomunicación entre las comisarías y el exterior, es lo más importante en estos casos. Para ello podemos hacer prevalecer una serie de derechos ciudadanos:



1.-Existe el derecho a elegir abogadx, si no se designa de oficio (art. 17.3. Constitución y 520.2c y 527 a L.E.Cr.).

2.-Existe el derecho de no declarar contra si mismx y a no declararse culpable (art. 24.2 Constitución y 520.2b L.E.Cr.). y derecho a no declarar o a no contestar a alguna pregunta o a declarar sólo ante el Juez (art. 17.3 Constitución y 520.2a L.E.Cr.).

Puede ser importante no declarar en comisaría porque:

-No declarar da posibilidad de hablar directamente con el abogado, en entrevista reservada. Cabe denunciarlo si no te dejan.

-No declarar no es perjudicial para el desarrollo del proceso legal. Puede ser incluso beneficioso desde el punto de vista de la persona detenida.

-hay más posibilidades de reflexionar sobre los acontecimientos y la actitud a seguir. Incluso es recomendable, pues así evitas que la policía pueda ejercer más presión sobre ti en los interrogatorios, y que eso afecte a tu declaración ante el juez.

-Además, así deberás pasar cuanto antes al juzgado y la “no declaración” podrá convertirse en una denuncia continuada del papel que cumple la detención policial y en especial de las condiciones de incomunicación. Todo esto es importante conocerlo, ya que sobre la persona detenida se ejerce todo tipo de presiones e incluso malos tratos, y se le amenaza con no ponerle a disposición judicial hasta que haya firmado la declaración. Cada unx debe juzgar si va a reconocer los hechos imputados o no, pero no declarar es un derecho. No hay nunca que contradecirse. Por consiguiente, para hacer valer ese derecho a no declarar, lo más seguro es responder con obstina-ción: “NO TENGO NADA qUE DECLARAR” (decir “no sé” o “he olvidado” es ya entrar en su juego). Recuerda que en comisaría todo está en contra tuya, y ellxs no tienen

más poder que el de amenazarte y amedrentarte, pues el que va a decidir sobre tu situación es el juez y no la policía, colabores o no colabores con ellxs. No obstante tanto si declaras como si no ellxs tienen que co-municarte el hecho del que te acusan.

3.-En todo caso, el abogado debe estar presente en cualquier declaración o reconocimiento de identidad (art.520 L.E.Cr.). Sin embargo es práctica corriente la realización de interrogatorios sin el abogado, práctica que es delictiva (art.537 y 542 C.P.LECr). La persona detenida puede entrevistarse reservadamente con el abogado tras el término de la diligencia en que hubiera intervenido, aunque esto no cabe para lxs incomunicadxs (art. 520-6 y 527c L.E.Cr.). Además es importante hablar con el abogado tras la práctica de las diligencias policiales. Si no apareciese el abogado, puede negarse a que le practiquen cualquier reconocimiento de identidad, además de no declarar (art. 520-4 L.E.Cr.).

4.-La policía tiene la obligación de poner en conocimiento de la persona que desee el/la detenidx, el hecho de la detención y el lugar donde se encuentre (art. 520.2d y 527 L.E.Cr.). Igualmente podrá comunicarse, salvo que afecte al secreto del sumario, con un ministro de su religión, un médico privado y parientes o amigxs (art. 523 L.E.Cr.). Estos derechos no se reconocen para lxs incomunicadxs (art.527 L.E.Cr.). Si el/la detenidx resulta ser menor de 18 años y no se halla a su representante legal debe ponerse su detención en conocimiento del ministerio fiscal (art.520.3

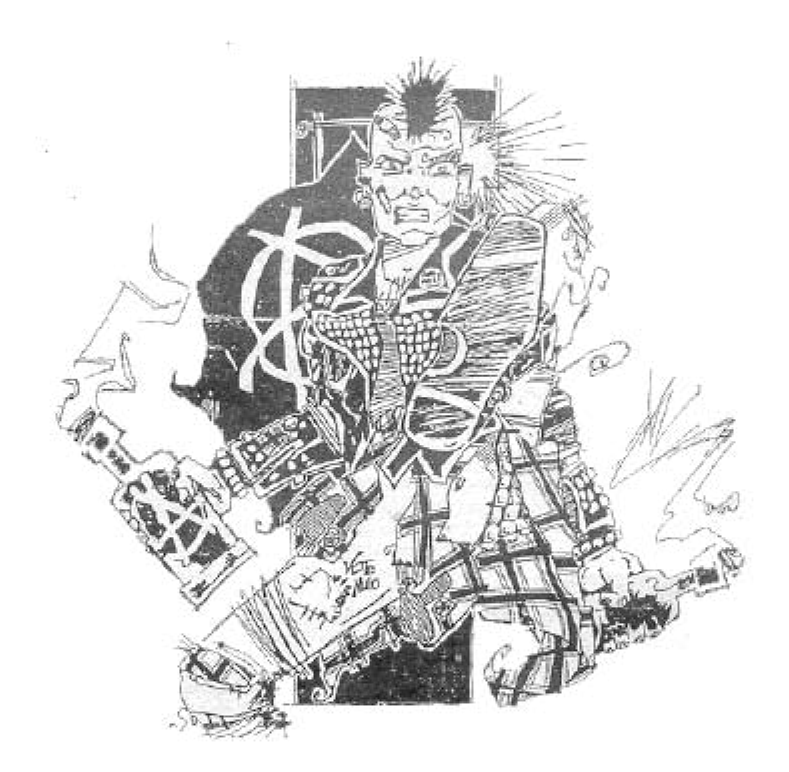
L.E.Cr.), sin que, en ningún caso, pueda ser recluido un menor de 18 años en las prisiones ni en departamentos policiales de detención (art. 19 C.P.).

5.-Si estuvieras muy segurx de lo que quieres declarar puedes valerte de los siguientes derechos:

-Derecho a dictar la declaración (art 397 L.E.Cr.).

-Derecho a suspender la declaración y a descansar si la persona detenida hubiese perdido la se-renidad (art.393 y 394 L.E.Cr.). La ley establece que las preguntas del interrogatorio deben ser directas y no tener ningún punto capcioso. (art. 389 L.E.Cr.).





-La persona detenida podrá leer la declaración y si no, la leerá el Secretario (art. 402 L.E.Cr.).

Siempre que se declare algo hay que releer atentamente la declaración y hacerla rectificar si es preciso (aunque sea engorroso para todxs).

-En la declaración deben consignarse íntegramente las preguntas y respuestas.

-Derecho a declarar en la lengua del Estado que tú desees (art.3.1 y 2 Constitución).

-Derecho de lxs extranjerxs de ser asistidxs gratuitamente por intérprete y a que se comunique al consulado la detención y el lugar donde se encuentra (art. 520.2e y d L.E.Cr.).

6.-Duración de la detención. Antes de transcurridas 24 horas desde la detención, la policía debe comunicar esta al juez, incurriendo de lo contrario en delito (art. 187.1 C.P.). A veces ésta es una práctica que no se realiza, lo cual puede denunciarse. La detención no podrá durar más tiempo del estrictamente necesario para la realización de las averiguaciones tendentes al esclarecimiento de los hechos, y en todo caso, en 72 horas debe pasar a disposición del juez (art. 17.2 de la Constitución y 520.1 L.E.Cr.), el plazo puede prorrogarse incluso 2 días más, hasta un mínimo de 5 días.

7.-Condiciones durante la detención:

-Derecho a una alimentación y estancia dignas (siendo de aplicación analítica los art. 19, 21, 21

de la L.Org.Penitenciaria). Pueden denunciarse todas las deficiencias alimenticias, de higiene, de espacio y otras, así como las irregularidades relacionadas con los siguientes puntos: a) Podrá procurarse con sus medios, las comodidades u ocupaciones que no comprometan su seguridad o la reserva del sumario y sean compatibles con el objeto de su detención y el régimen del establecimiento (art.522 L.E.Cr.). Ello no cabe para lxs incomunicadxs (art.524 L.E.Cr.).

b) No habrá medida extraordinaria de seguridad, tales como mantener esposadx al/la detenidx, salvo en caso de desobediencia, violencia o rebelión, o cuando haya intentado o hecho prepara-tivos para fugarse. En todo caso, tales medidas durar el tiempo mínimo imprescindible (art.525

L.E.Cr.), y en todo caso no pueden ser inhumanas o degradantes. Todo lo anterior no rige para lxs incomunicadxs (art.527 L.E.Cr.).





EL REGISTRO DOMICILIARIO

La inviolabilidad del domicilio es un derecho reconocido en el art.18.2 de la Constitución. Por lo que se refiere a la práctica del registro domiciliario, suele hacerse o bien antes o durante una detención. Aunque no siempre que se produce un registro ha de haber alguna detención. Sólo tienen competencia en esta materia la policía nacional, guardia civil o policías autonómicas. Necesitan la autorización judicial o tu consentimiento, y si no tienen todo, tienes derecho a negarles la entrada en tu casa (art. 550 de L.E.Cr.). La llamada "patada en la puerta" es ilegal. En todo momento durante el registro deberá estar presente la persona, o en su ausencia dos testigos, los cuales no se podrán negar a colaborar con la policía. Además habrá otros dos testigos y el secretario judicial o, si así lo autoriza el juez, un funcionario de la policía judicial (art. 569 L.E.Cr.). hay tres supuestos en que no es así:

1.-En caso de flagrante delito y persecución del presunto "delincuente" (art. 553 L.E.Cr.). Se considera "flagrante", y se permite la intervención policial siempre que sea precisa para impedir el agravamiento del delito.

2.-En caso de "estado de excepción y sitio".

3.-Por "delitos de terrorismo", en cuyo caso cabe registrar el domicilio donde se ocultase o re-fugiase la persona, sin necesidad de mandato judicial previo. Pero su utilización injustificada o abusiva es delito denunciable en los juzgados en base al art. 55.2 de la Constitución, en relación con el art.198 del C.Penal. Durante el registro deberá estar presente.

Algunas reglas prácticas:

A.-Controlar la hora.

B.-Exigir el mandato judicial, y comprobar:

-que está remitido por el Juez de Instrucción y firmado. -que precise el motivo del registro.

-que precise el nombre y dirección de la persona a “visitar”.

-Comprobar la identidad de todas las personas intervinientes.

C.-Procurarse testigos del registro (llamar a vecinxs...). Recuerda que es OBLIGATORIA la presencia de lxs testigos. Si no se consiguen testigos puedes negarte al registro.

D.-Exigir la presencia y acreditación del Secretario judicial o en su defecto el funcionario de la policía judicial autorizado por el juez.

E.-No dejar entrar si estas condiciones no se cumplen.



F.-Vigilar el registro y todo lo que se llevan, y que conste en el acta la relación exacta y numerada de todo lo que se llevan por mínimo que parezca.

G.-En caso de detectar irregularidades hacerlo constar al firmar el acta por escrito, y denunciarlo ante el juez.

MALOS TRATOS y TORTURAS

Es importante la denuncia de todas estas prácticas, aunque en la mayoría de los casos estas denuncias suelen ir acompañadas por otra denuncia por parte de la policía acusándote de agresiones o de resistencia a la autoridad, por ello es importante que puedas aportar pruebas.

-Incurre en delito la autoridad o funcionario público que, abusando de su cargo, y con el fin de obtener una confesión o información de cualquier persona, la sometiere a condiciones o procedimientos que por su naturaleza, duración u otras circunstancias, le supongan sufrimientos físicos o mentales, la supresión o disminución de sus facultades de conocimiento, discernimiento o decisión, o que de cualquier otro modo atenten contra su integridad moral (art.174.1 C.Penal).

-Incurre en delito el funcionario o autoridad que, a sabiendas, impida a una persona el ejercicio de otros derechos cívicos reconocidos por la Constitución y las leyes (art. 542 C.Penal). (ver anteriormente los derechos).

-Igualmente la autoridad o funcionario que, faltando a los debe res de su cargo, permitiere que otras personas ejecuten los hechos. (art.176 C.Penal).

Es fundamental a la hora de denunciar:

-Ser reconocidx por el/la médicx forense o el de la comisaría u otrx dependiente de la administración pública (art.520-2f L.E.Cr.).

-Fijarse en el mayor número de detalles sobre la identidad de lxs policías, lugares a donde se es llevadx, horario de la detención, etc.

-Denunciar cualquier clase de malos tratos, señalando ante el abogado a lxs responsables que estén presentes.

-En caso de cualquier irregularidad pedir el habeas Corpus.

-Igualmente, si han existido irregularidades, antes de firmar la declaración y en presencia del abogado, solicitar ver la documentación de lxs policías, para ver si sus números

coinciden con los que aparecen en el acta. Tienen obligación de mostrarla.

-Pedir la presencia del médicx si existe cualquier maltrato físico o psíquico o se está bajo el síndrome de abstinencia. Si se niega este derecho hacerlo constar en la declaración, en presencia del abogado.

-Si se es trasladado desde una comisaría lejana al lugar de los hechos, pedir el habeas Corpus de forma inmediata.

-Si en un traslado a un hospital se es esposadx a la cama, denunciarlo, pues esta práctica, aunque es legal, sólo debe practicarse en casos de extrema peligrosidad del/a reclusx, debiendo motivar expresamente esta medida.

Recuerda que sólo en supuestos de DELITO GRAVE, ante la fuga de un/a presuntx delincuente que huye, debe utilizar el arma de fuego la policía, y disparando ÚNICAMENTE AL AIRE O AL

SUELO, con objeto ExCLUSIVAMENTE intimidatorio, previas las advertencias de que se entregue, teniendo previamente la certeza de que con tales disparos no pueda lesionar a otras personas, y la detención no pudiera lograrse de otro modo. Todos los demás casos son denunciables.

Cualquier persona que sufra o presencie presuntos malos tratos, puede presentar una denuncia en el juzgado de guardia, y enviar una carta en la que consten los datos personales y detalles de lo ocurrido al Defensor del Pueblo (28071 Madrid).

hABEAS CORPUS

El habeas Corpus es un procedimiento de puesta a disposición judicial en caso de detención ilegal, abarcando también los casos en que no se hayan respetado los derechos de lxs detenidxs (art. 1 y 3 de Ley Org. 6/84 sobre habeas Corpus). Cuando la acusación es de pertenecer a bandas armadas, se deberá solicitar al Juzgado Central de Instrucción (L.O. 4/88). La concesión del habeas Corpus, supone la puesta a disposición inmediata ante el juez:

-Cuando en la detención no concurran los supuestos legales, o no se hayan cumplido las formali-dades prevenidas y requisitos exigidos por las Leyes.

-De las personas que estuvieran por plazo superior al señalado en las Leyes si transcurrido el mismo no fuesen puestas en libertad o entregadas al Juez más próximo al lugar de la detención.

-De las personas que estando privadas de libertad no se les respeten los derechos que la Constitución y las Leyes les garantizan.

¿Quien puede solicitarlo?: Toda persona detenida, o su cónyuge o similar así como padre/madre, hijxs, hermanxs, cuando en la detención no se hayan cumplido los requisitos legales o no se respeten los derechos que le corresponden (art. 1 y 3 ley Org. 6/84 del 24 de mayo sobre habeas Corpus). Se solicita mediante escrito o compareciendo ante

el juez, detallando: -nombre y circunstancias personales del solicitante y de la persona para la que se solicita. Por lo tanto, es muy importante que las personas no detenidas y que se interesen por la situación del/la detenidx, lo soliciten en caso necesario. -lugar donde esté detenidx y otras circunstancias. -motivo de la solicitud, que puede ser cualquiera de las antes mencionadas. Es interesante solicitarlo pues en ocasiones reduce considerablemente la estancia en comisaría en especial cuando te has negado a declarar en Comisaría No es necesaria la intervención de abogado ni de Procurador, y la autoridad está obligada a poner inmediatamente en conocimiento del Juez competente la solicitud. Una vez solicitado el habeas Corpus, el juez ve si hay motivos para que prospere, y si los hay, ordena a la policía que inmediatamente traiga al/la detenidx ante él. También puede el juez presentarse en la comisaría o lugar de detención, tomar declaración al/la detenidx, a lxs policías y testigos, y decidir cualquiera de estas tres medidas:

a) Dejar en libertad al/la detenidx si lo fue ilegalmente.

b) Acordar que continue detenidx, pero en otra dependencia policial o bajo otrxs agentes.

c) que quede a disposición judicial. Si ha existido delito por parte de la policía, el juez iniciará diligencias contra lxs funcionarixs policiales. Si por parte del/la detenidx ha habido simulación o denuncia falsa, se abrirán diligencias contra él/ella, o contra quien inicie el procedimiento.

DERECHO DE DEFENSA y JUSTICIA GRATUITA

1.- El/la acusadx de un acto delictivo tiene derecho de defensa desde que se le comunique dicha acusación, bien

porque se le aplique cualquier otra medida cautelar, o se haya acordado el proce-samiento (art.118 L.E.Cr.).

2.- Se reconocerá el derecho de asistencia jurídica gratuita a aquellas personas físicas cuyos recursos e ingresos económicos, por unidad familiar, no superen el doble del salario mínimo interpro-fesional vigente en el momento de efectuar la solicitud. En caso de trabajo de lxs dos conyuges, e hijxs, el máximo de renta conjunta no puede superar el triple del S.M.I. No es necesario que el/

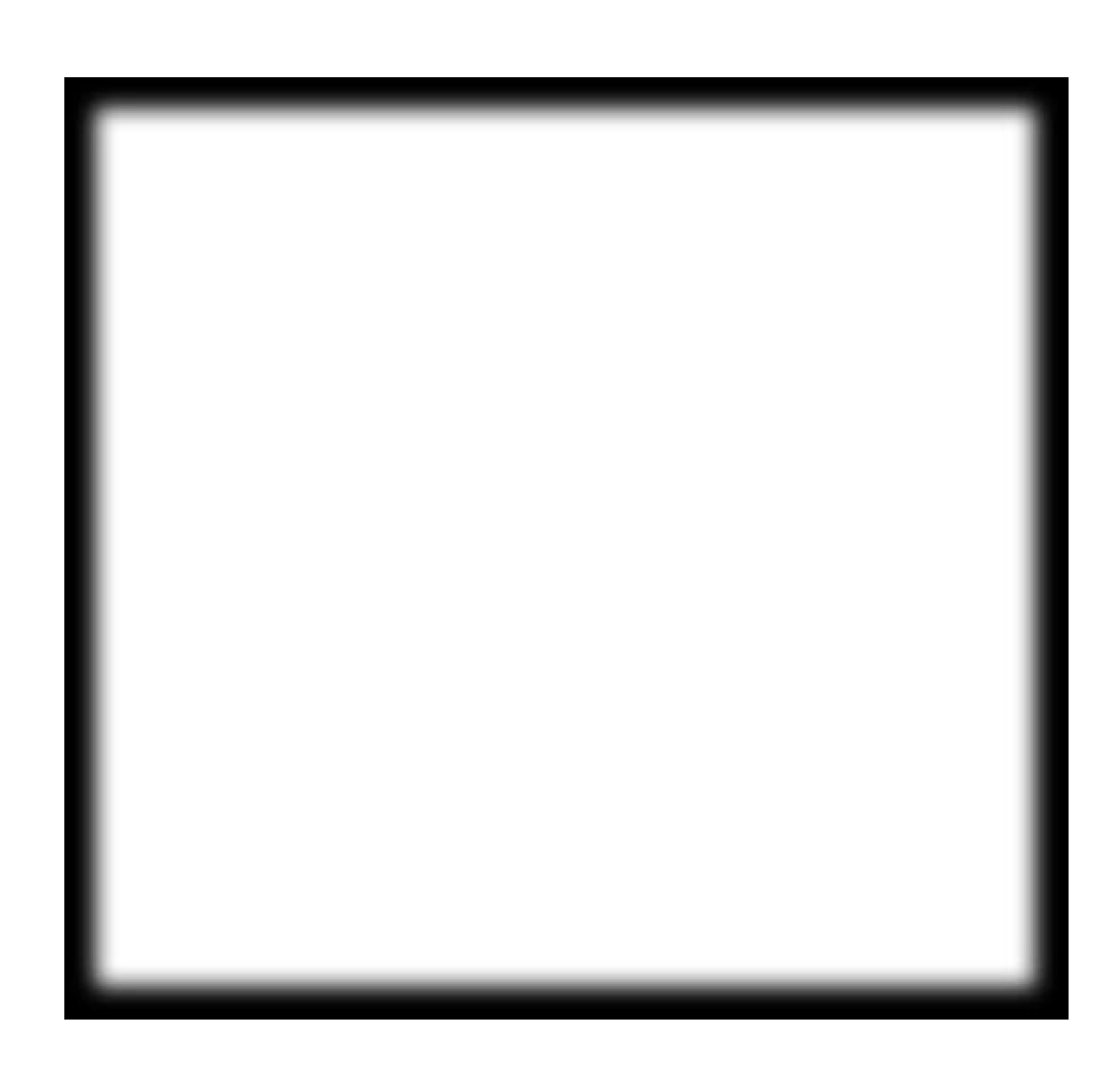
la detenidx o presx acredite previamente carecer de recursos (art.123 y 126 L.E.Cr.).

3.- La circunstancia de ser propietarix de la vivienda en que resida, no constituirá por sí misma obstáculo para este derecho.

4.- Este Derecho implica:

-Tener un abogado y/o procurador de oficio si necesitara personarse como acusación particular.







-Asesoramiento y orientación previos al proceso.

-Asistencia de abogadx al/la detenidx o presx en cualquier diligencia policial, o en su primera comparecencia ante un órgano jurisdiccional.

-Exencia del pago de depósitos necesarios para la interposición de recursos.

-Asistencia pericial gratuita en el proceso a cargo del personal técnico adscrito al órgano jurisdiccional.

-Obtención gratuita de copias, testimonios, instrumentos y actas notariales.

5.- La declaración de justicia gratuita se solicitará ante el juez que conoce la causa (art.128

L.E.Cr.). Es urgente contactar con el/la abogadx que llevá la causa, si se quiere recurrir, pues pasados cinco días desde la notificación de la sentencia, ésta es firme y no se puede recurrir.

CÓMO REALIZAR UNA DENUNCIA

-La denuncia puede ser oral o escrita (art.265 L.E.Cr.). Cabe hacerla personalmente o a través de un/a tercerx con poder especial (art.265 L.E.Cr.). En todo caso debe ser firmada y si no sabe, la firmaría otra persona a su ruego (art.266 y 267 de L.E.Cr.).

-En la denuncia deberá constar todas las noticias que tenga el/la denunciante sobre el hecho denunciado y sus circunstancias. Por ejemplo: datos de lxs autorxs, de testigos, del lugar y hora, etc. (art.267 L.E.Cr.).

-Puede presentarse ante el juzgado de instrucción más cercano (también ante la policía, pero puede presentar dificultades) y si es posible por escrito, a fin de evitar tardanzas e incomodidades.

-Guardar el resguardo que acredite la presentación de la denuncia (art.268 L.E.Cr.). La diferencia entre denuncia y querella está en que con la denuncia sólo se pone en conocimiento del juez unos hechos sin que el denunciante pueda solicitar ningún tipo de práctica de pruebas. En cambio, con la querella el/la querellante se persona en la causa penal, por lo que tiene derecho a pedir la práctica de las pruebas que crea necesarias. En la querella es obligatoria la asistencia de abogado y procurador, si bien puede solicitarse justicia gratuita.

fIANzAS Y LIbERTAD PRoVISIoNAL

El Juez, cuando exista riesgo de fuga, o a solicitud del Ministerio Fiscal o de alguna parte acu-sadora podrá decretar la prisión o libertad provisional de quien estuviera en libertad, o gravar las condiciones de la que estuviera ya acordada. La prisión provisional viene recogida en la L.E.Cr.

en los artículos 502-519. Para decretar la prisión provisional (art.503 L.E.Cr.) será necesario:

-La existencia de un hecho que presente los caracteres de delito.

-que tenga señalado pena superior a la pena de 6 meses a 6 años o que el Juez considere necesaria la prisión provisional por los antecedentes del/la imputadx, las circunstancias del hecho, la alarma social o la frecuencia con la que se cometan hechos análogos. El Juez podrá según su criterio, dejarla sin efecto, si las circunstancias hubieran variado. -que aparezcan motivos suficientes para creer responsable del delito a la persona en cuestión.

-Si el/la inculpadx no hubiera comparecido, sin motivo legítimo ante el Juez, éste podrá decretar la prisión provisional. El/la retenidx en prisión provisional tiene derecho a: 1.-que su caso sea atendido de forma prioritaria.

2.-El Juez o Ministerio Fiscal tendrá la responsabilidad de que la prisión no se prolongue más de lo necesario.

La prisión provisional no durará más de:

-3 meses para penas de 1 mes a 6 meses.

-1 año para penas de 6 meses y un día a 6 años.

-2 años cuando la pena sea superior (aunque puede darse el caso que se prolongue hasta 4 años).

-Si ya ha sido condenadx y está recurrido: hasta la mitad de la pena a que ha sido condenadx.

Para determinar la fianza (531L.E.Cr.), se tomará en cuenta:

-La naturaleza del delito.

-El estado social y antecedentes del/la procesadx.

-y otras circunstancias que puedan suponer mayor interés para comparecer ante el Juez. Desde luego es muy conveniente que alguien comparezca ante el juez, para hacerle ver toda suerte de circunstancias de la persona detenida, aunque a veces es preferible pedirle Audiencia días más tarde en que está con menos trabajo.

En cuanto a la devolución de la fianza, ésta se hace:

-Cuando el/la fiador/a lo pidiera, presentando ante el Juez al/la procesadx.

-Cuando éstx ingrese en prisión.

-Cuando se dicta Auto firme de sobreseimiento o sentencia firme absolutoria o cuando siendo condenatoria se presentase el reo para cumplir condena.

-Por muerte del/la procesadx estando pendiente la causa.

Los autos de prisión y libertad provisional y de fianza, serán reformables durante todo el curso de la causa. Por lo tanto, el/la imputadx podrá ser presx y puesto en libertad cuantas veces deseen.

A partir de que el Juez decida la prisión del/la detenidx, se debe solicitar el nombramiento de abogadx de oficio, o particular para que se persone en la causa, solicite las pruebas oportunas y, en su momento, defienda al/la acusadx en el acto del Juicio.

ExTRANjERxS

Derechos de los extranjeros en España: A efectos de ejercer derechos como el de manifestación, los extranjeros constituyen una segunda categoría de personas ya que el ordenamiento jurídico prevé medidas especiales que no son aplicables a los ciudadanos nacionales, como la expulsión.

El motivo de que se incluya este apartado es que cada vez es más frecuente la presencia de activistas migrantes en las luchas. Este apartado se centrará en el extranjero como sujeto activo en las





luchas y no en otros aspectos del régimen de extranjería.

Los derechos de cualquier inmigrante son los siguientes:

documentación, libertad de circulación, tutela judicial efectiva, asistencia sanitaria igual que lxs españolxs únicamente los menores de 18 años, teniendo derecho también en caso de urgencias, embarazo, parto y posparto, enseñanza básica, prestaciones básicas de la Seguridad Social y Servicios Sociales, y asistencia jurídica gratuita en procedimientos de asilo, expulsión y denegación de entrada, si carece de recursos económicos. Estando regularizadxs tendrán derechos en

idénticas condiciones que los españoles en a la hora de recibir Asistencia jurídica gratuita, sindicarse y hacer huelga, reunirse, manifestarse y asociarse, así como en recibir prestaciones de la Seguridad Social y Servicios Sociales, como a la hora de recibir el derecho a la educación no obligatoria que deseen.

Tendrán posibilidad de sufragio en elecciones municipales atendiendo a criterios de reprocidad, derecho a reagrupar a la Familia con limitaciones, derecho a trabajo pero con límites

de acceso a la función pública, y en caso de estar empadrona-

dxs asistencia sanitaria igual que lxs españolxs.

¿Qué me puede pasar en la entrada de la frontera?: Según el tratado de Schengen existe libre circulación entre los países firmantes, desapareciendo así las llamadas fronteras inte-

riores. Sin embargo por regla general contiene excepciones.

Cuando las razones de orden público así lo exijan, se puede

suspender temporalmente el Tratado, con comunicación pre-

via al resto de miembros, y restablecer el control en dichos

puestos fronterizos. Contra esta medida se puede interponer

un recurso contencioso administrativo por vulneración de de-

rechos fundamentales. La efectividad de este recurso quedará

limitado por el tiempo, ya que será resuelto con posterioridad, ya que será resuelto con posterioridad al acontecimiento que

propició tu retención en frontera. Entre lxs extranjerxs la L.O 14/2003 distingue entre lxs que han regularizado su situación y lxs que no. Lxs primerxs son sujetos con derechos semejantes a lxs nacionales (aunque nunca iguales) y lxs segundxs carecen de derechos básicos como el de reunión, manifestación o asociación, entre otros. La diferencia entre un/a nacional o extranjerx regularizadx y otrx que no lo está es importante a efectos administrativos y penales.

A efectos administrativos: expulsión o multa. La ley dice que son infracciones graves:

-Encontrarse irregularmente en territorio español, por no haber obtenido la prórroga de estancia, carecer de autorización de residencia o tener caducada más de 3 meses la mencionada autorización, y siempre que el/la interesadx no hubiere solicitado la renovación de la misma en el plazo previsto reglamentariamente.

-La participación por el/la extranjerx en la realización de actividades contrarias al orden público previstas como graves en la Ley Orgánica 1/1992, de 21 de Febrero, sobre Protección de la Seguridad Ciudadana. Art. 57. Expulsión del territorio.

Cuando lxs infractorxs sean extranjerxs y realicen conductas de lxs tipificadas como muy graves, 219

o conductas graves, podrá aplicarse en lugar de la sanción de multa la expulsión del territorio español, previa la tramitación del correspondiente expediente administrativo. Lo que se supone que es la regla general, la multa, se convierte en la excepción. Así la medida de expulsión será aplicada de forma prioritaria en todos los casos.

¿Qué sucede cuando un/a extranjerx que no tenga regularizada su situación es requeridx por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado?: Al/a extranjerx que no tenga regularizada su situación y le sea requerida su identificación por la Policía Nacional o Guardia Civil, será detenidx (no más de 72 horas) y trasladadx a sus dependencias, en las que se les abrirá el correspondiente expediente de expulsión.

El/la extranjerx tendrá derecho a un/a intérprete y un/a abogadx de oficio (y a los demás derechos que le corresponden como a cualquier detenidx), que le asistirá en la notificación del acto de expulsión. Es fundamental que el/la extranjerx se quede con el nombre y teléfono del /la abogadx, ya que hay 48 horas para recurrir la orden de expulsión y se pueden aportar documentos que demuestren lo innecesario de esa medida.

En algunos casos puede que le retiren el pasaporte o le obliguen a firmar cada cierto tiempo en comisaría. Por ello es conveniente que nunca lleve el pasaporte encima, o al menos el original.

Por supuesto nuca hay que ir a firmar a comisaría porque normalmente en una de dichas comparecencias le notificarán la expulsión y será inmediatamente deportadx.

Cuando no tiene autorización de residencia y no tiene domicilio en España, ni familiares, ni arraigo puede ser solicitada (por la Autoridad Gubernativa) ante el juez de Instrucción su ingreso en un Centro de Internamiento de Extranjerxs (Algeciras, Málaga, Madrid, Barcelona, Valencia), mientras se tramita la expulsión.

Muchas veces aunque tenga arraigo y familiares son incesadxs en estos centros. Solamente podrá permanecer aquí un máximo de 40 días, pasado el cuál habrá sido puestx en libertad o expulsadx.

Si en 6 meses no es notificada la resolución de expulsión el procedimiento caduca, lo cual no quiere decir que no le puedan abrir otra posteriormente.

¿En todos los casos es deportado un/a extranjerx que tiene firme una expulsión?: No siempre son deportadxs, hace falta que el país de origen lx reconozca y acepte. Normalmente el Estado español firma acuerdos estable o puntuales con terceros países para devolver a sus nacionales (Chile, Colombia, Bulgaria, Marruecos, Ecuador, Letonia, Lituania, Nigeria, Polonia, por ejemplo) pero en otros muchos casos lxs extranjerxs se quedan aquí, produciéndose la muerte civil de dicha persona, ya que no podrá acceder a un puesto de trabajo ni regularizar su situación. Esa persona no existe.

Aunque la ley contempla que la multa administrativa será utilizada con preferencia a la expulsión en la práctica ocurre al revés. Normalmente se aplica a lxs extranjerxs regularizadxs o comuni-tarixs en cuestiones de orden público del artículo 23 de la Ley Corchera apartados a), c) y m) (manifestaciones no comunicadas, desordenes graves en la vía pública, causar daños en bienes de uso público, etc…).

El procedimiento es el mismx que para cualquier ciudadanx autoctonx.

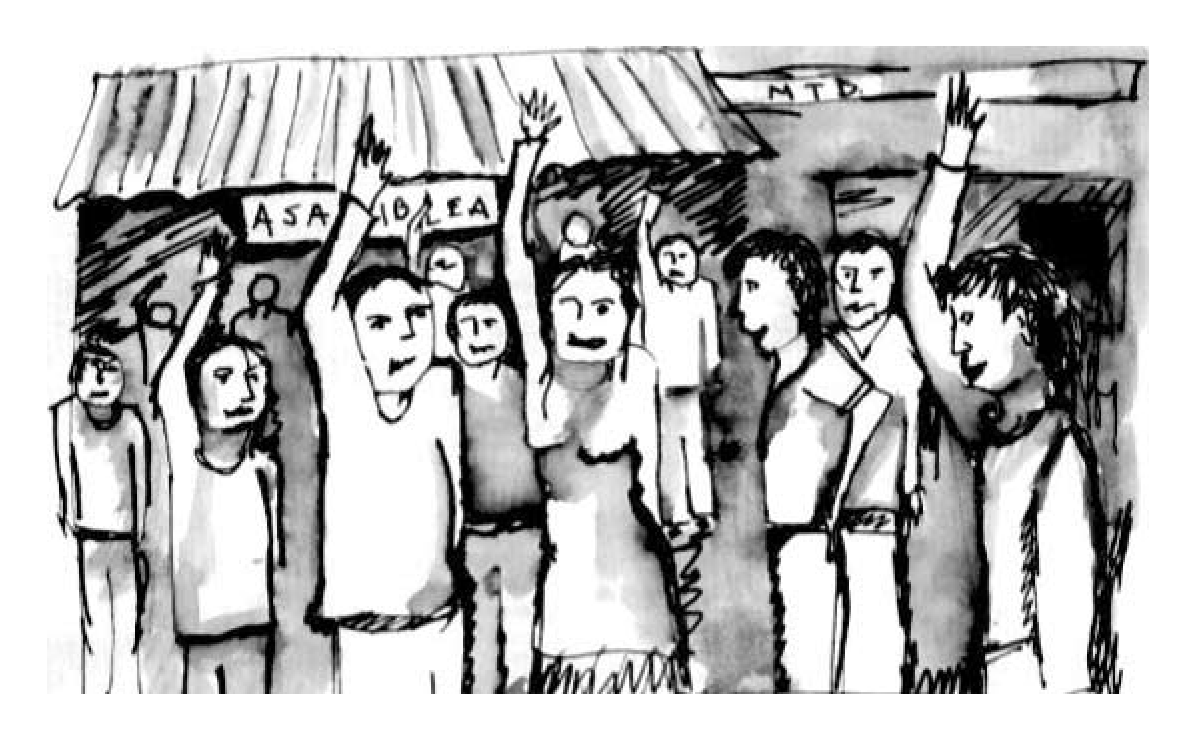
A efectos penales lxs extranjerxs en situación irregular pueden ser también expulsadxs.

Si es condenadx a penas privativas de libertad inferiores a 6 años serán sustituidas por la expulsión como regla general, según el artículo 89 del Código Penal. Esto puede producirse por un delito de desórdenes públicos, atentado a la autoridad, desobediencia, entre otros.

Si es condenadx a penas superiores a 6 años una vez que cumpla las ¾ partes de la condena será expulsadx del territorio, conforme al artículo 89 C.P. El/la extranjerx no podrá regresar en un plazo de 10 años, y en todo caso, mientras se haya prescrito la pena.

En ambos casos el/la extranjerx pierde la oportunidad de regularizar su situación.





ASAMBLEARISMO

La ocupación ya sea como vivienda ya sea como centro social, suele ser un proyecto colectivo.

Puedes ocupar en solitario pero siempre es menos precario, menos seguro y menos interesante la ocupación en colectivo. Para cualquier proyecto que requiera la colaboración de un grupo de personas, su trabajo en comunidad y su convivencia, son necesarias las reuniones periódicas de los individuos implicados. En estas reuniones hay que tratar temas que afectan a todos los integrantes del grupo y hay que tomar decisiones. Son las asambleas.

Las asambleas en un momento dado pueden tener mucho de moda y de buena prensa y no tienen por que ser necesariamente horizontales o democráticas. Una asamblea horizontal seria una asamblea en la que no hubiera cargos, al menos no cargos fijos, y en la que todos los individuos participaran por igual de las decisiones, lo cual depende mucho de la buena voluntad, la madurez y el interés de los integrantes de la misma.

ASAmbLEAS EfECTIVAS

En las asambleas tratamos como se organiza el trabajo necesario, que tareas son prioritarias, se realizan propuestas y se debate sobre la conveniencia de las mismas. Para que una asamblea no se vaya demasiado por las ramas es necesario poner un orden del del día consensuado por todos los participantes. Algunos integrantes de la asamblea pueden llevar una propuesta del orden del día que luego se puede modificar o ampliar para que los temas que se vayan a tratar sean decididos de mutuo acuerdo. Este orden del del día deberá contener, además de los temas que se juzguen prioritarios para el funcionamiento del espacio ocupado, un punto en el que se pueda informar a los presentes de cualquier acontecimiento que afecte al colectivo (información), así como un punto en el que cualquiera pueda presentar sus propuestas para el espacio (propuestas). Otros puntos que siempre van a aparecer en una asamblea de ocupas van a ser el mantenimiento del espacio y las obras a realizar.

Una vez que se establece un orden del día, este puede ser más o menos flexible. hay que ser estricto, respecto del orden del día para que el debate no se vaya demasiado por las ramas y como consecuencia no se traten o concreten puntosimportantes o sobre los que hay que tomar decisio-



nes. Una asamblea más flexible permitirá que en cualquier momento se pudiesen añadir puntos a tratar, y de esta

forma evitar que nadie se marchase insatisfecho de la asamblea por no haber podido tratar algún tema que no apareciese recogido en el orden del día.

Las asambleas corren siempre el riesgo de convertirse en torpes aparatos burocratizados. Esto sucede cuando el funcionamiento de una asamblea se hace especialmente estricto, recomendamos por ello ser flexibles. También puede ocurrir que cualquier cosa que se vaya a hacer y que tenga relación con el espacio o con el colectivo que lo gestiona tenga que pasar por asamblea. Si tenemos que pasar por la asamblea hasta para cambiar una bombilla esto es a todas luces desin-centivador. hay montones de cosas que se tratan en una asamblea y que se pueden resolver fuera de la misma, sirviendo solo para entorpecer y aburrir a los presentes. Los temas esencialmente técnicos o prácticos que no requieran la atención de toda la asamblea pueden y deben resolverse fuera de la misma para no ralentizarla.

Es conveniente hacer grupos de trabajo para determinadas tareas y así liberar de trabajo a la asamblea. Estos grupos de trabajo dependerán de las necesidades del colectivo y de las actividades que se lleven a cabo en el espacio. Puede haber por ejemplo un par de personas que se encarguen de recoger la información de las actividades que se realizan en el espacio y darles difusión, ya sea por Internet o mediante carteles. Si en el espacio ocupado se proyecta cine, puede haber un grupo de personas que se encarguen de hacer los ciclos, cuidar el video o el proyector, etc. Si hay una biblioteca un grupo de trabajo puede encargarse del cuidado de los libros, de que se respete el orden en el espacio, hacer inventario, prestar libros o cambiarlos, etc. Todo esto para que las asambleas funcionen de la forma más dinámica posible y contagien de este dinamismo a los espacios ocupados.

De igual forma que pueden existir grupos de trabajo en torno a una asamblea, algunos integrantes de la misma pueden asumir responsabilidades a titulo individual. Estas responsabilidades pueden tener una mayor o menor importancia. Por ejemplo, suele ser necesaria la existencia de un tesorero, lo cual es un cargo dentro de la asamblea. En este caso será conveniente que dicho cargo o responsabilidad fuera rotativo, tanto para no abusar de la buena voluntad de determinadas personas como para evitar que estas mismas personas adquiriesen mayor relevancia o poder que los demás.

DEbATES Y moDERADoRES

En pro de una asamblea más practica y funcional se pueden coartar debates con mayor o menor contenido ideológico. Estos debates, que surgen a menudo, ralentizan la asamblea y pueden des-viar la atención o incluso impedir que se traten temas más prácticos. Algunas personas pueden juzgar estos debates estériles e intentar abortarlos en cuanto surgen. Para que una asamblea sea efectiva en la gestión de un espacio es fundamental que sea práctica, que no se pierda en debates eternos y que se traten los puntos que se han decidido tratar previamente. Por otro lado si coar-tamos el debate y no contamos con otro espacio donde plantearlo, estaremos empobreciendo ideológicamente a la asamblea, dado que impediremos que se replanteen temas y que nos cuestionemos nuestra vida y nuestro trabajo dentro del colectivo y del espacio. Una solución para esta contradicción podría ser que se realizaran asambleas extraordinarias en las que se debatieran los puntos conflictivos o que el grupo juzgase que deben debatirse en profundidad, o que se contase con un tiempo dentro de la asamblea para debates concretos.

Cuando un debate es espinoso es conveniente prepararlo bien, tener claros los puntos que dentro de esa cuestión deben tratarse. No es mala idea llevar textos previamente escritos, ya sea por un individuo o por parte del grupo con una posición en común lo que ayudará a clarificar las ideas.





Puede ser conveniente, tanto en las asambleas más funcionales como en las dedicadas al debate, la presencia de un moderador. Si todos los integrantes de una asamblea se tratan con respeto y madurez quizá no haga falta, pero, como esto no es lo más común a menudo es necesario que desde el principio o en un momento dado de la asamblea se elija un moderador. Este moderador debe vigilar por que se

respete el orden del día, llamar la atención al que se salga de madre y vigilar por que todo el mundo tenga la oportunidad de plantear sus inquietudes exigiendo que las personas que hablen no se pisen unas a otras, cortando las intervenciones excesivamente largas o los des-varíos de algunos miembros de la asamblea. Generalmente, si se decide tener un moderador en la asamblea, y especialmente si se trata de un debate, este no deberá poder participar del mismo, ya que al ser moderador y al mismo tiempo implicarse en el debate tiene muchas más oportunidades de expresar sus ideas que los demás. Si se trata de un debate especialmente conflictivo será necesario que el moderador además fuera lo más neutral posible, que no se decantara claramente por ninguna de las opciones o que tuviera la madurez suficiente para dejar sus opiniones al margen y vigilar simple y llanamente por el buen desenvolvimiento del debate. En caso extremo, esencialmente cuando hay un debate, cuando todo el mundo quiere hablar, y comúnmente sucede que todo el mundo quiere hablar a la vez, se puede hacer una lista y apuntar los turnos de palabra.

Los turnos de palabra tienen la ventaja de que todo el mundo va a poder hablar. También tiene la desventaja de que cuando una persona quiera responder a otra inmediatamente no va ha poder hacerlo, y que cuando tenga el turno de palabra quizá lo que quería decir este ya fuera de contexto.

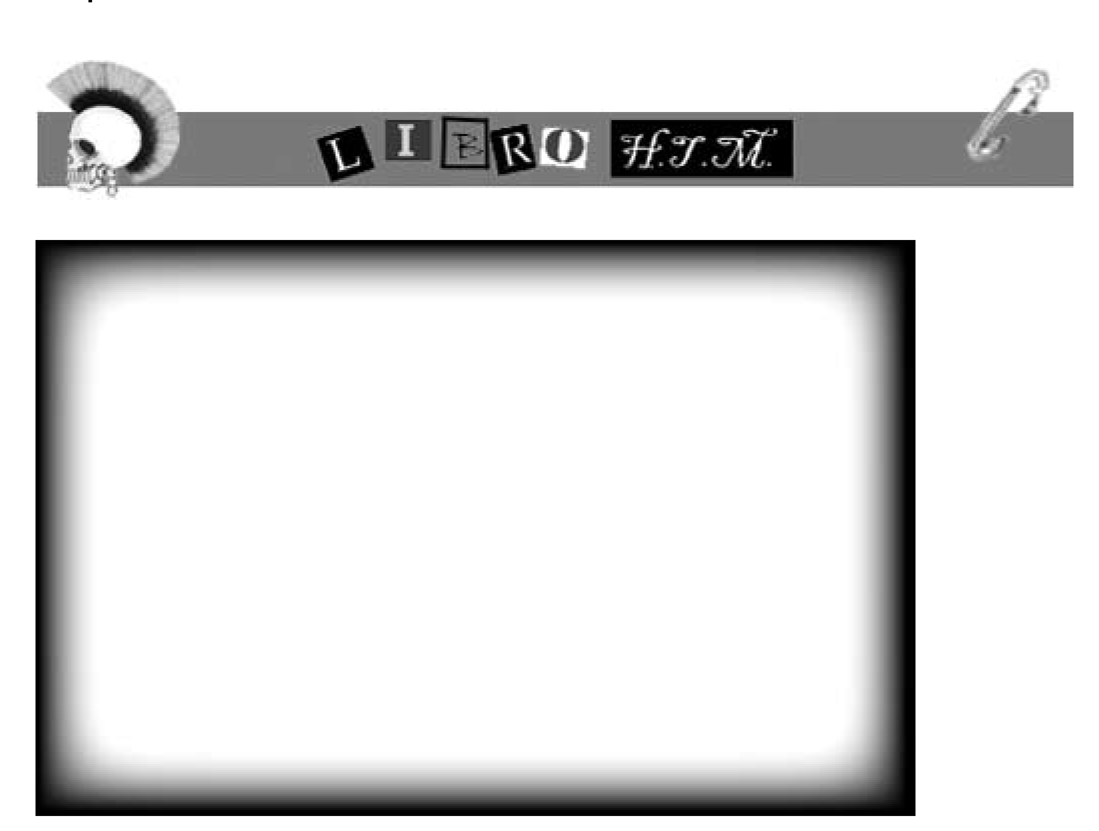
En algunas ocasiones se decide que se pueden saltar los turnos de palabra, por ejemplo cuando alguien hace referencia directa a otra persona o alguien quiere responder a lo que otro ha expuesto previamente. Con esto corremos el riesgo de que haya unos que hablen más que otros y que algunas personas, a pesar de haber pedido la palabra antes, tarden más en poder exponer su opinión.

En cualquier caso, y para evitar susceptibilidades, es conveniente tratar, antes de empezar un debate, como este se va ha llevar a cabo, si se va a tomar el turno de palabra, si se va ha permitir que una persona responda a otra que acaba de hablar, etc.

EL CoNSENSo

Las decisiones que se tomen en asamblea pueden serlo por mayoría o por consenso. Si tomamos las decisiones por mayoría asumimos que una parte de la asamblea va a estar disconforme e inco-moda. Alcanzar el consenso puede ser más o menos difícil. Depende de lo conflictivo del tema.

No existe ninguna formula mágica para llegar al consenso y puede suceder que grupos de personas o individuos se enquisten en posiciones enfrentadas y el consenso sea imposible. En este caso 223





es necesario que impere la sensatez y que ambas posturas cedan. Lo ideal sería que una posición consiguiera ver la parte de razón que tiene la otra y viceversa y a partir de ahí llegar a un acuerdo.

Si somos incapaces de realizar esto y el tema es muy importante para los implicados, inevitablemente, más tarde o más temprano, una de las posiciones acabará abandonando el colectivo.

Si el consenso no se puede alcanzar por una persona o por una postura totalmente minoritaria dentro del colectivo y después de muchos debates sigue sin llegarse a un acuerdo, esta en la mano de esta persona o personas el tener la suficiente madurez para evitar el enquistamiento de un conflicto, el desgaste de los presentes e impedir la toma de decisiones de la asamblea. Si una asamblea que gestiona un espacio no puede tomar decisiones se convierte en inútil.

COSAS CON LAS qUE hAy qUE TENER CUIDADO EN UNA ASAMBLEA

La realización de asambleas conlleva no pocos riesgos. hay que tener especialmente en cuenta los frenos que nosotros mismos ponemos para que una asamblea sea dinámica y efectiva.

Para no entorpecer la dinámica de una asamblea debemos evitar en la medida de lo posible repetir lo que ya hemos dicho antes. Por mucho que repitamos algo no vamos a tener más razón y lo único que vamos a hacer es desgastar a los demás. De igual forma deberemos evitar repetir lo que un compañero ha dicho, podemos simplemente afirmar que estamos más o menos de acuerdo con lo que alguien ha dicho, no es necesario repetirlo cambiando las palabras de orden.

En cualquier asamblea hay personas que hablan más que los demás o que tienen más influencia a la hora de tomar decisiones o de que sus propuestas sean aceptadas. Esto suele ocurrir con las personas que llevan más tiempo en el espacio o que dedican más tiempo a trabajar para el colectivo. Sucede en estos casos que se crea una meritocracia, una jerarquía, más o menos encubierta y más o menos involuntaria, en lugares donde se supone que las decisiones se toman de forma horizontal. Si nadie es más que nadie, nadie es más que nadie, y debemos dar la oportunidad a todo el mundo de que se exprese y participe de las decisiones por igual. De igual forma sucede con las personas que tienen más experiencia en asambleas, mayor formación o mayor facilidad de palabra que la mayoría. Ninguno de estos supuestos otorga el derecho a nadie a que sus opiniones primen por encima de las de los demás. Nos referimos a esas personas que en una asamblea hablan más que nadie, que interrumpen constantemente o que ridiculizan las opiniones de los demás. Si esta persona es lo suficientemente madura deberá darse cuenta por si mismo de lo que hace y repri-mirse un poco dentro de la asamblea.

Si la persona no se da cuenta por si misma o no quiere darse cuenta, el resto de la asamblea deberá hacerle saber lo negativo de su actitud.

También puede suceder lo contrario, una persona que acabe de aterrizar en un lugar que impida tomar decisiones al grupo y que entorpezca los debates tomando posiciones inflexibles y enfrentadas a todos los demás. Esta posición es bastante egoísta e insensata y puede llevar al mosqueo generalizado del resto de la asamblea, así que no es conveniente para nadie.



En cualquier asamblea hay que cuidar mínimamente las formas. Es fundamental no tener actitudes agresivas o intimidatorias y cuidar el tono de voz. Cuando nos expresamos de forma agresiva en una asamblea, bien por que es nuestra forma de hablar, bien por que nos sentimos más seguros de nosotros mismos que los demás, estamos dificultando que las personas más tímidas puedan incorporarse a los debates. Estas actitudes deberán erradicarse por completo de una asamblea para que su desarrollo fuera realmente horizontal.

GUÍA BÁSICA PARA hACER ASAMBLEAS

Lo de como hacer asambleas eficaces es una de las preguntas del millón (de Euros). Depende, entre otras cosas del numero de integrantes, del nivel de cultura asamblearia de los presentes e incluso de la distribución física del lugar de reunión. Un consejo bueno es que se debe tomar acta siempre y que en caso de necesidad se erija la figura de moderador. El moderador va a tener cierto poder y para

limitarlo es bueno que el moderador no intervenga en las discusiones (no hable para argumentar). Otro tema es ir aprendiendo que intervenciones aportan argumentos, tratar de que todo el mundo hable (ruedas de opinión), tratar de que halla un buen ambiente grupal (esto es crucial) y mas.

La asamblea es un proceso vivo y como tal hacer una buena asamblea es más un arte que una ciencia. Una cosa interesante es desarrollar el propia conocimiento del proceso asambleario a través de entre otras cosas, saber valorar la calidad de una asamblea: La calidad se mide tanto por la eficacia de la que hablas (que los acuerdos se lleven a cabo), como el respeto a la gente que habla, que la gente se sienta identificada, que se aporten todos los argumentos significativos, etc.

Mi consejo para una buena asamblea es realizar al principio de la misma el orden del día. hay que tener en cuenta la finalidad de cada punto: informativo, decisorio, de análisis,... Tener claro que es lo que se pretende con un punto dado es muy importante para acercarse a la denominada

“eficacia”. Por ultimo comento que la eficacia es enemiga de lo espontáneo, de hecho las milicias durante la guerra se convirtieron en ejercito en nombre de la “eficacia”. En lo espontáneo esta la vida así que no te obsesiones con la eficacia, que mejor se la dejamos a los autoritarios...

IDEAS PARA qUE TE DESENVUELVAS EN ASAMBLEA

1.- Ten algo que decir. Prepárate para la asamblea. Antes de ir a una asamblea repásate el orden del día, estudia el tema, coméntalo con la gente y adopta una postura. Si tienes alguna inquietud, propon tu tema en el orden del día. Ten en cuenta que has de estar dispuesto a ser el primero en llevar adelante aquello que propongas.

2.- Dilo. No te cortes. Exponlo de forma clara y concisa tu punto de vista: sobre tu opinión y ante lo que digan los demás. Es muy importante que aprendas a expresarte libremente.

3.- Cálmate y escucha a los demás. Una vez hayas expuesto tus argumentos reflexiona sobre las ideas que expongan otros miembros de la asamblea.

4.- Llega a la mejor solución. Llegado a este punto puedes iniciar un proceso de diálogo en el que se perfila el acuerdo que se va a tomar, y que se supone va a contentar -más o menos- a todos los que asisten. Busca siempre el interés común

5.- Adquiere un compromiso y cúmplelo. Esto es importantísimo. Sin compromiso y cumplimiento, la asamblea es charla vacía. Procura que en la asamblea se tomen pocos acuerdos, pero que los que se tomen sean llevados a cabo.

6.- hay situaciones de mucha radicalidad en las que se constituye la Asamblea Permanente: el grupo en conflicto ocupa un local, se constituye en asamblea y desde allí recibe noticias, toma acuerdos y lanza las consignas, pero esta es una situación muy rara y apasionada.





226

SISTEMA DE TRANCAS, APUNTALAMIENTOS Y

REFUERZOS PARA PUERTAS Y VENTANAS.

En este articulo damos ideas de cómo hacer mas fuertes puertas y ventanas, de esta manera podemos hacer chapes difíciles de franquear para la policía u otros agresores externos, y por tanto desalojos y ataques mas costosos, con la estrategia de conseguir así mas tiempo para reaccionar y preparar la defensa desde dentro, ya que lo habitual es que las puertas caigan rápido, o entren por las ventanas sin previo aviso pillando a lxs activistas durmiendo.

Advertimos que todos estos métodos por si solos no garantizan nada, y que son simplemente complementarios para realizar una buena estrategia de resistencia en la cual se hagan turnos de vigilancia permanentemente mientras el

espacio este en amenaza. En el caso de ser una amenaza de desalojo policial esto puede conllevar permanencias de varios meses y tiene serias repercusio-nes legales, por lo que antes de meterte en tarea plantéate hasta donde estas dispuesto e infórmate a través de un abogadx.

El primer acceso a franquear por tus enemigos por regla general es la puerta principal, ya que es el acceso mas utilizado y visible, por lo que esta será la primera tarea. Si se encuentran dificultades buscaran otros accesos, calibrando en cual de ellxs encontraran menos resistencia y les será mas fácil entrar, por lo que lo primero seria chapar bien la planta baja, e ir chapando las sucesivas plantas de abajo a arriba en función del tiempo que tengas para preparar la resistencia y el kurro que te quieras dar. Si es una casa con azotea, y esta comunica con la de algún vecino este chape también es prioritario ya que es posible que al encontrarse resistencia en la planta baja el siguiente punto de acceso sea a través del bloque colindante. Apelamos a la lógica común para priorizar unos chapes sobre otros.

LoS ChAPES

hay varios métodos en función del tamaño de

la puerta o ventana y del material del cual este

compuesta, así como del sistema de apertura

que tenga la puerta o ventana (corrediza, ha-

cia dentro, hacia fuera..).

El sistema mas potente y practico es muy

simple, tabicar con ladrillo de panal desde

dentro (cuanto mas ancho el ladrillo mejor).

Este es el método a emplear para accesos de

los cuales podamos prescindir en el funciona-

miento normal.

Otra forma para puertas o ventanas metálicas

es sellándolas con puntos de soldadura, y en

caso de que volvamos a querer usar este acce-

so podemos quitar esta soldadura con una radial desde dentro, pero desde fuera no tendrán acceso a estas soldaduras. En caso de que tengamos claro que no vamos a volver a usar ese acceso podemos además de soldarlo, tabicarlo, siendo ya únicamente franqueable con maquinaria pesada.

Para accesos que si que necesitemos usar durante el tiempo de amenaza (puertas o ventanas) utilizaremos un sistema de atrancamiento consistente en unas garras y unas trancas que podremos colocar cuando necesitemos bloquear el acceso, y podremos quitar cuando necesitemos usarlo.



LAS GARRAS

Necesitaremos pletina de metal de 1cm de grosor x 3 cm de ancho (medidas aconsejadas, pero con cualquier metal en forma de pletina plana valdrá). Con nociones básicas de soldadura y un grupo de soldar uniremos 3 piezas de

pletina, previamente medidas y cortadas en función del tamaño de la tranca que queramos colocar. La primera pieza es la más larga y tendremos que hacerle unos taladros para poder atornillarla al marco de la puerta o ventana si este es de madera, si es de metal uniremos la pieza al marco con soldadura. A esta pieza a su vez ira soldada transversalmente otra pieza mas corta sobre la cual apoyara la tranca por lo que el largo de la pieza tendrá que tener la medida del ancho de la tranca o un poco más ya que es preferible que tenga un poco de holgura para poder poner y quitar la tranca mas rápidamente. De esta forma tenemos una L sobre la cual apoya la tranca pero aun no hace la función ya que es necesario soldar la tercera pletina para que la tranca haga tope. Nos quedará una especie de U pero siendo la 3ª pieza que se suelda (la que hace de tope) la mitad de larga aproximadamente que la 1ª (la que va unida al marco).

Aparte de este refuerzo, el más básico, hay otros dos posibles refuerzos, siendo lo ideal combinar los 3 complementándolos.

Estos refuerzos consisten en apuntalamientos, y contrachapados.

CoNTRAChAPADoS

En el caso de que el acceso (puerta o ventana) sea de madera, podemos cortar chapa del grosor que queramos, cuanto más gorda más refuerza pero ten cuidado con el peso ya que más difícil es su instalación y puede hacer ceder las bisagras al aumentar el peso total de la ventana o puerta.

Cortamos la chapa a la medida de la puerta o la ventana, tendremos preparada también tela asfáltica cortada a la misma medida que la puerta y la chapa para hacer una

especie de “sándwich” de chapa, tela asfáltica y madera de la ventana o puerta.

Para llevar a cabo este sándwich haremos unos taladros en la chapa y en la madera que coincidan, para posteriormente, atornillar la chapa a la madera con tornillos de diámetro mayor que el de la broca con la que hicimos el taladro. Antes de atornillar colocaremos también la tela asfáltica en medio, haciéndole boquete por donde tengan que pasar los tornillos. Una vez atornillada la chapa a la puerta (cuantos mas tornillos y más grandes sean más resistentes quedará) piensa que los tornillos quedarán por fuera y que igual que tú los atornillaste quien quiera podrá desatornillarlos así que tu invento no valdrá de mucho. Por esto último te aconsejamos que con una broca de diámetro inferior que el tornillo desgastes la cabeza del tornillo taladrándolo un poco con el fin de que quede inutilizado en un futuro, usa tornillo de cabeza redonda ya que si es cuadrada podrán girarlo con unos alicates o llave inglesa.

La razón por la cual se pone tela asfáltica entre la chapa y la madera es ponerle más difícil a lxs atacantes la tarea, ya que la chapa intentaran cortarla con radial y sobrepasar la chapa el disco, el calor habrá hecho que la tela asfáltica se derrita y se pegará al disco de corte inutilizándolo.

Además de esto, para la madera deberán emplear otro disco diferente que el de metales.

En el caso de que el acceso (puerta o ventana) sea metálico aprovecharemos el hueco existente entre la chapa exterior y la interior metiendo el sándwich antes descrito, en este caso lo que tendremos que cortar será también los tablones de madera para encajarlos entre las chapas.

En el caso de que tu puerta o ventana solo tenga chapa exterior lo tienes más fácil, solo has de encajar la madera con la tela asfáltica y soldarle una chapa interior. Si tuviese tanto la de fuera como la de dentro, tendremos que cortar primero la de dentro para poder introducir la madera con la tela y después volver a soldar la chapa que cortamos o aprovechamos que ya la hemos quitado para poner otra de mayor grosor.

227





228

APUNTALAMIENTOS

Otra forma de reforzar las puertas y ventanas, ya contrachapadas y con su sistema de trancas, para darle aun mas consistencia es apuntalarlas. En el caso de que contemos con una pared firme que este en frente de la ventana por dentro, podremos apuntalar directamente haciendo apoyo en esta pared, de manera que una punta del puntal hará presión sobre la ventana o puerta y la otra sobre esta pared, pudiendo valernos también cualquier estructura firme como puede ser el caso de las barandillas de una escalera interior. El puntal no va directamente sobre la

superficie a apuntalar, conviene mejor poner un taco de madera entre la superficie a apuntalar y el puntal. Puedes conseguir puntales en cualquier obra, son esos tubos metálicos sobre los que descansan las estructuras en construcción que ves cuando pasas por las obras. Los puntales tienen un sistema de rosca con el cual podremos apretar para así hacer presión entre las superficies apuntaladas. En el caso de que no tengamos pared ni superficie firme enfrente de la ventana la mejor superficie sobre la que apuntalar es el suelo en si, de manera que el extremo del puntal que hace presión sobre la puerta o ventana hará un ángulo de unos 45º con ésta, por lo que tendremos que colocar una cuña de este ángulo para que encaje correctamente. Igualmente tendremos que picar el suelo para que la otra punta del puntal encaje en este. ya que picamos podemos hacer una pequeña zanja y de esta manera podremos colocar más de un puntal si es necesario pudiendo reforzar diferentes partes de la puerta o ventana con cada puntal. En el caso de que la puerta o ventana sea corrediza, además de los puntales colocados frontalmente a esta, deberemos colocar otros que ejerzan presión lateral en el sentido contrario al que se desplace la puerta o ventana. Otra forma sino podemos apuntalar es clavando hierros gruesos a las paredes de manera que si se intenta desplazar la puerta harán de tope. Por último una vez reforzados todos los accesos desde el exterior al interior, podemos reforzar las habitaciones y habitáculos en el interior creando bunqueres, y plantearnos chapar con otros medios otros posibles accesos como muros bajos por los que puedan trepar y colarse, usando vallas, o vidrios rotos agarrados con cemento a la superficie del muro, etc… Te invitamos a que uses la imaginación. Lo que aquí hemos explicado es lo básico para plantearte resistir en un espacio, pero hay miles de posibilidades mas, entre ellas hacer trampas diversas...

BOMBILLAS DE PINTURA

En estas 4 explícitas imágenes vamos a explicar como hacer bombillas de pintura; muy útiles para decorar peleterías, tiendas de caza,... o lo que se te pase por la cabeza.

hay diferentes formas de hacer bombas de pintura, con botellas de cristal, con las bolas de los árboles de navidad,...

1.- Con un destornillador y mucho cuidado haz un agujero en un lado de la bombilla; pudiendo así romper la parte de arriba, dejando un buen agujero.









2.- Con el destornillador quita las piezas que lleva dentro la bombilla, eso sí, no la rompas.

3.- Con un embudo llena la bombilla de pintura. No utilices pintura diluida con agua, mézclala con aceite. Así conseguirás que se adhiera mejor a tu objetivo.

4.- Tápala para que no se salga la pintura. Si quedó espacio vacío en la bombilla lo puedes rellenar con papel higiénico y luego cerrarla con cinta aislante. Cuida de no mancharte los guantes.



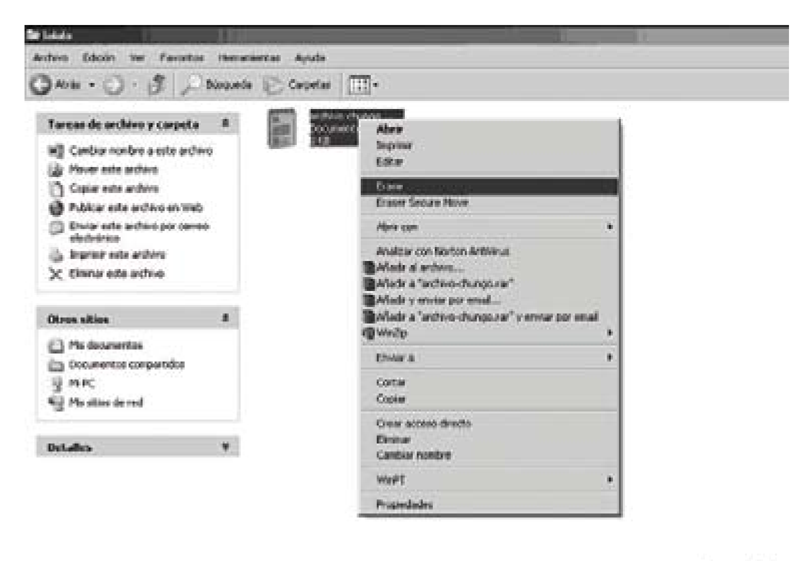


Figura 1

Este breve artículo pretende poner a disposición de cualquier militante unos mínimos conocimientos de seguridad informática para poder utilizar un ordenador con ciertas garantías. Los métodos que se explican a continuación son simples y fáciles de usar y entender. No nos aseguran al 100% la privacidad de nuestros actos pero si nos protegen de forma satisfactoria de las técnicas habituales de las distintas policías del Estado Español. Antes que nada instala los siguientes programas:

- **Eraser** (http://www.heidi.ie/eraser/download.php).

- **Windows Privacy Tools** (http://winpt.sourceforge.net/es/download.php).

LIMPIAR DE FORMA SEGURA UN DISCO DURO

U OTRA UNIDAD DE ALMACENAMIENTO

La mayoría de la gente piensa que cuando haces “clic” derecho en un archivo y pulsas “Eliminar”

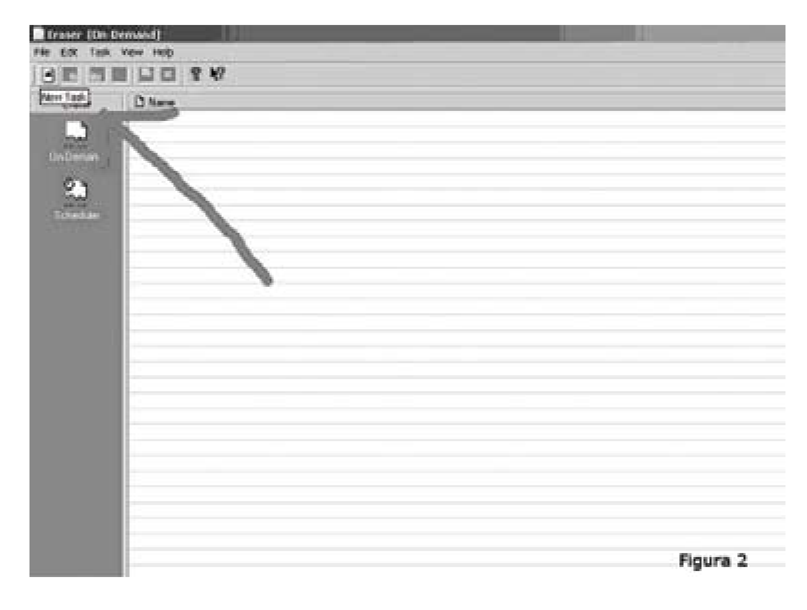
el archivo simplemente desaparece. Esto no es así. El archivo no se destruye, permanece oculto en el disco duro o la unidad que sea (por ejemplo un pendrive de estos que se conectan al USB) y la policía dispone de muchos métodos para recuperarlos. De hecho, lo hace cada vez que interviene material informático en un registro. Para eliminar un archivo de forma totalmente segura haz clic derecho sobre él y selecciona “Erase” tal como se muestra en la Figura 1.

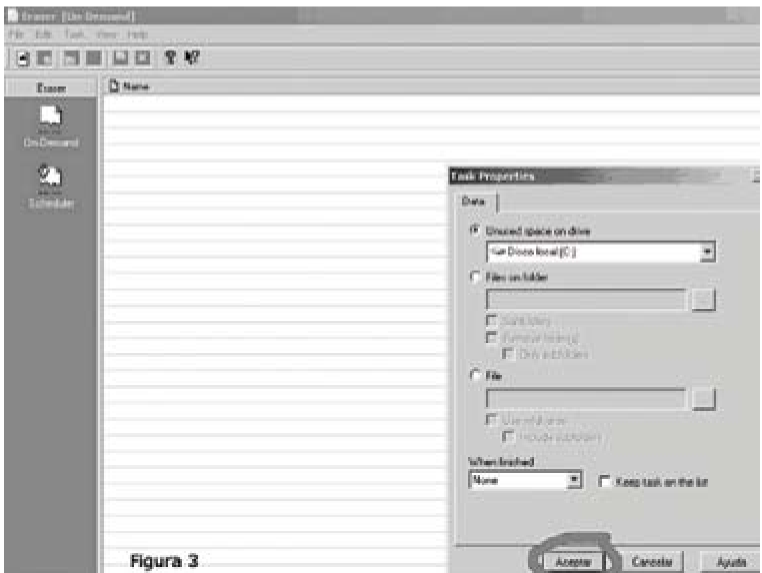
Te preguntará si estas de acuerdo, tú pulsas “yes” y adiós al marrón. Para eliminar definitivamente los archivos que has borrado anteriormente de forma no segura abre el Eraser desde el menú Inicio o donde lo tengas instalado y haz lo siguiente:

1.- haz clic en “New Task” tal como se muestra en la Figura 2.

2.- Selecciona el disco duro que quieras limpiar y haz clic sobre “Aceptar”.




Figura 2


Figura 3

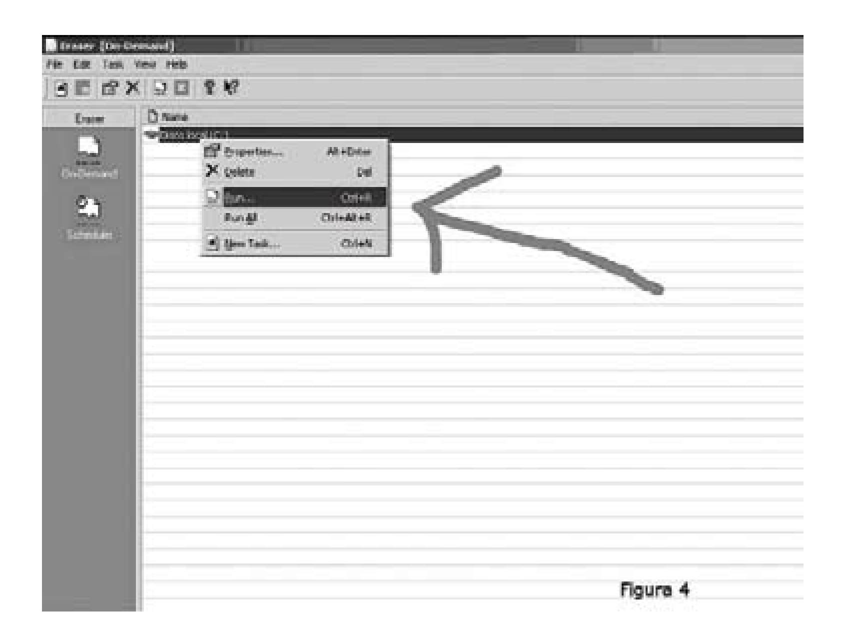
3.- Te aparecerá el disco duro en la lista de tareas. haz clic derecho sobre él y pulsa “Run” tal como se muestra en la Figura 4.

Te preguntará si estás seguro de eliminar definitivamente los archivos, tu di que si y el programa comenzara el trabajo. Es un proceso que lleva tiempo y que utiliza gran parte de la memoria del ordenador, con lo cual las demas aplicaciones se relentizan. Lo mejor es poner en marcha el trabajo de limpieza antes de ir a dormir y dejar el ordenador encendido. Por la mañana ya estará listo para ser registrado

por cualquier freak informático de la policía, no encontrarán una mierda.

231





232

ENCRIPTAR ARChIVoS

Evidentemente hay archivos que no nos interesará borrar, bien porque los utilizamos de forma cotidiana o porque podemos necesitarlos en el futuro. Para ello lo que vamos ahacer es encriptarlos, es decir, cifrarlos, hacer que sean ilegibles y carentes de sentido para todos menos para quien tenga la llave que pueda descifrarlos. El programa mas adecuado para esta tarea es el Windows Privacy Tools (WinPT), que utiliza un sistema de cifrado llamado PGP/GNUPG. Este sistema ha sido usado por varios militantes que han sido detenidos recientemente en E.E.U.U.

(donde la policia dispone de medios mas avanzados) y la pasma nunca pudo descifrar sus archivos.

El sistema utiliza dos llaves, una pública que sirve para encriptar los archivos, y otra privada que sirve para desencriptarlos. Una vez instalado el programa, vamos a crear nuestro par de llaves.

1.- El programa debería aparecer en la esquina inferior derecha de la barra del escritorio. (Si no es asi vamos a donde los instalamos y hacemos doble clic para abrirlo) hacemos clic derecho sobre su icono y elegimos "Administrador de Claves" tal como se muestra en la Figura 5.

2.- En la ventana del Administrador de Claves pulsamos sobre "Key" y en el menúque nos sale,

"Generar". Ahí nos aparecerá la ventana que se muestra en la figura 6. Solo tocaremos las casillas donde pone "Nombre de", "Direccion", "Frase de" y "Repeat passphrase". En nombre y dereccion ponemos el que nos de la gana y en "frase de" una contraseña que DEBE ser una frase, a poder ser con numeros, mayusculas y minusculas y caracteres especiales (por ejemplo *-+$%&). Cuanto mas larga y variada sea la contraseña-frase, mucho mas dificil será que puedan conseguirla. Un ejemplo de una buena contraseña sería: "Combat 84 es un gran grupo de Oi! aunque parezcan un poco nazis". Combina mayúsculas y minúsculas, tiene números, es larga y tiene un carácter especial (el signo de exclamación). ¿Se entiende el concepto, no?. Evita utilizar en las contraseñas el nombre de tu pareja, perros o gatos, tu fecha de nacimiento, etc. Es lo primero que intentarán.

Tampoco apuntes tu contraseña en un papel, simplemente haz un esfuerzo y recuérdala. Una vez introducidos los datos

le damos a “Aceptar” y comenzara a generarse la llave.

3.- Al terminar el proceso debería decirnos algo asi como “Status: finished” y tras pedirnos si





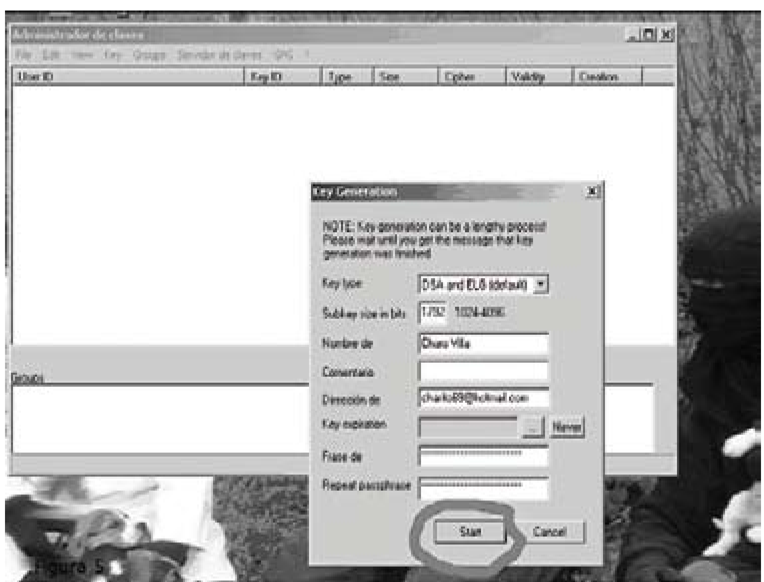


Figura 5

queremos hacer una copia de seguridad (en un principio ponemos que no) debería aparecernos la llave en el

administrador de claves, tal como se muestra en la figura 7.

4.- Ahora ya podemos encriptar los archivos de nuestro ordenador. Para hacerlo, hacemos clic derecho sobre el archivo en cuestion, y pulsamos “WinPT” y “Encrypt”. Como en la figura 8.

5.- Seleccionamos nuestra llave en la ventana que nos sale y pulsamos aceptar. Ver la figura 9.

6.- ya está. Después de apretar OK nos aparece el archivo encriptado, tal como se muestra en la figura 10. Es MUy IMPORTANTE que nos acordemos de borrar la version no encriptada de figura 5

figura 6

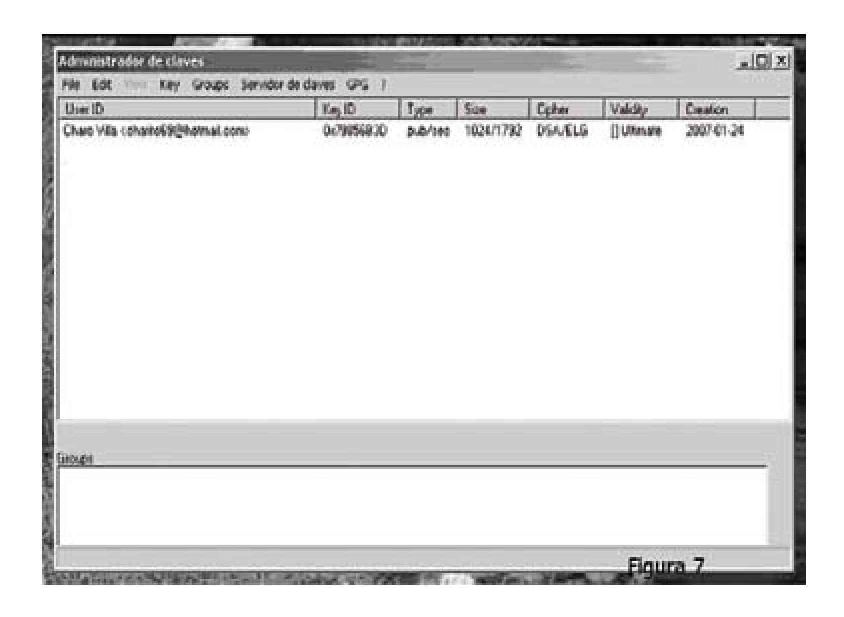


Figura 7

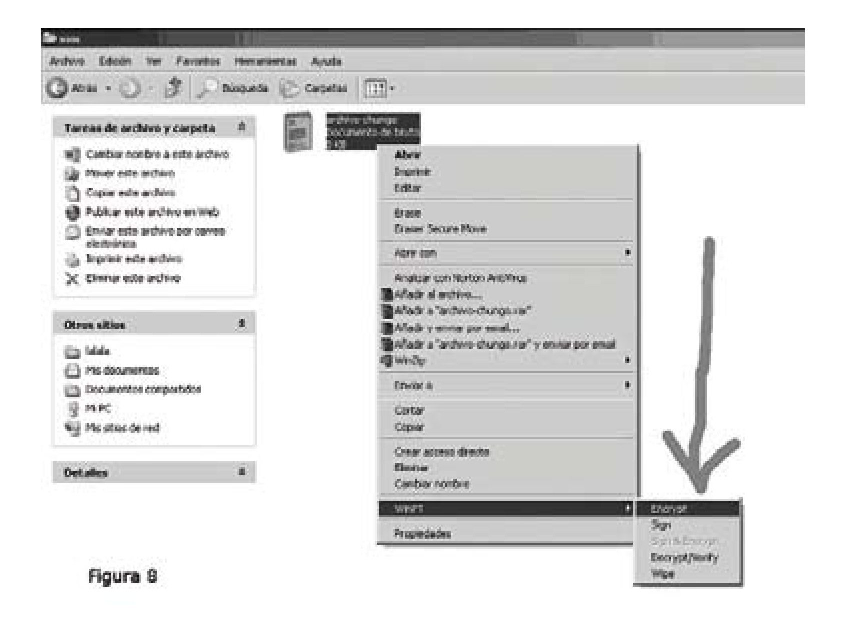


Figura 9

234

forma segura. Cada vez que queramos abrir el archivo encriptado nos pedira la contraseña.

7.- Ahora nos pedirá un nombre con el que guardar la llave. Elegimos el que queramos seguido de

".txt". Por ejemplo "millave.txt", "clave.txt", etc. Después le damos a guardar.

8.- Al abrir el archivo que acabamos de crear nos aparecerá un texto como el que aparece en la figura 13. Enviamos el texto tal cual en un email a la persona que queremos que pueda enviarnos mensajes cifrados y ya esta. (Nota: esta persona podra cifrar archivos para que tu los veas, pero él no podra desencriptar nada que sea encriptado con esa llave, solo tú).

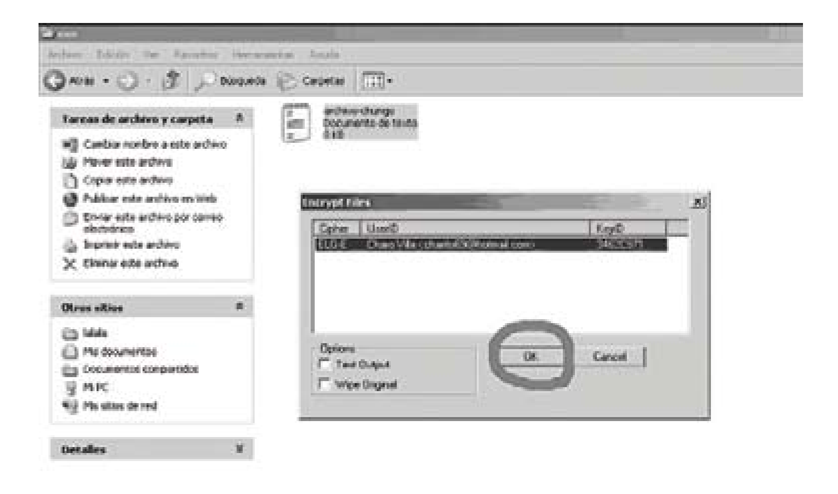


Figura 9

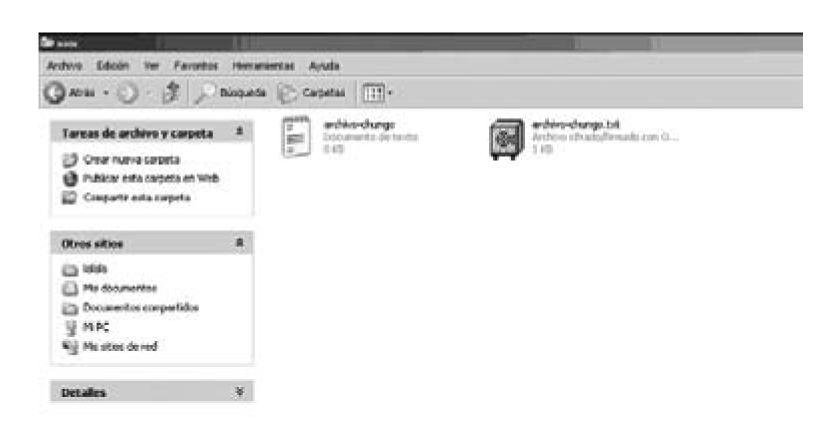


Figura 10

9.- Bueno, la otra persona ya tiene tu llave y puede enviarte mensajes cifrados. Ahora suponemos que te envia su llave por el mismo procedimiento y que tienes ante ti el mismo tipo de texto que tu le enviaste. Coges ese texto, lo copias al bloc de notas (Inicio > Programas > Accesorios > Bloc de notas) y lo guardas con el nombre que tu quieras, por ejemplo “llavedejuan.txt”.

10.- Ahora vas al Administrador de claves, pulsas sobre “Key” en la barra de herramientas y luego “Import”. Te

pedira que selecciones un archivo. Tu eliges "llavedejuan.txt" o como lo hayas llamado. Le dices que sí a todo lo que te pida y luego vuelves a pulsar sobre "Key". ya estamos 235



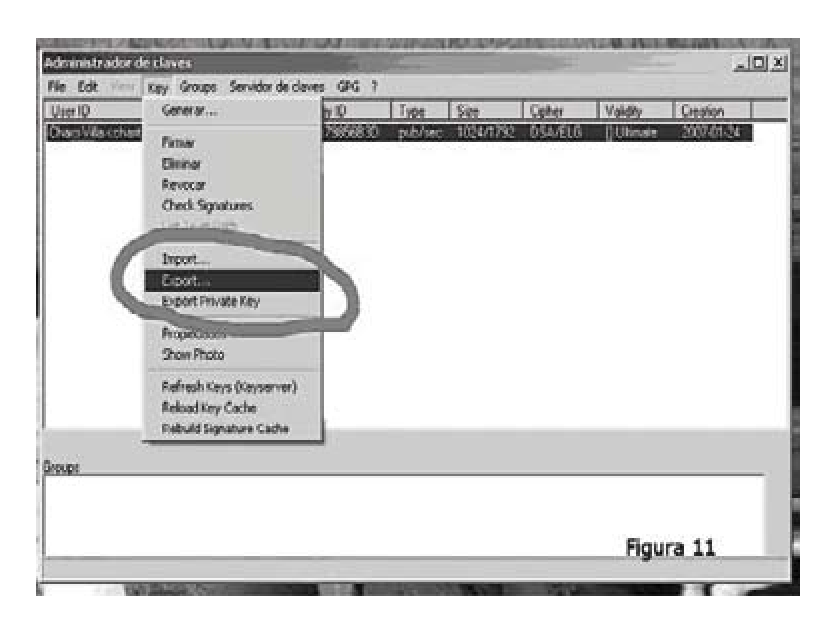


Figura 11

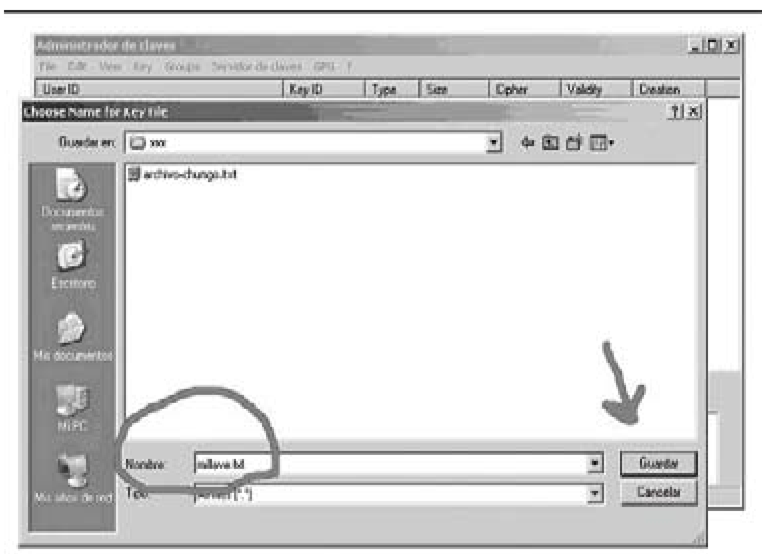


Figura 12

acabando. Seguidamente “Reload Key Cache” y debería aparecerte en el administrador de claves la llave de tu amigo.

11.- Con todo lo que sabemos ya podemos enviar y recibir mensajes cifrados. Cuando queramos enviar un mensaje cifrado lo metemos en un archivo de bloc de notas, lo ciframos seleccionando la llave de la otra persona y lo adjuntamos al mensaje que vamos a enviar. Cuando recibamos un archivo cifrado por este metodo simplemente haremos doble “clic” en él, pondremos la contraseña cuando se nos pida y ¡tachán!, ahí estara el archivo sin cifrar.





NoTAS fINALES

- Evita usar ordenadores, telefonos y demas parafernalia tecnologica en actividades comprome-tedoras. Lo explicado aquí arriba solo recomiendo usarlo en caso de que sea contraproducente no utilizar la tecnología. No es por

principios, es porque cuanto mas la usas mas registrados quedan tus movimientos. Llevar una vida al margen de la tecnología doméstica está bien, pero no ir a la cárcel aún está mejor.

- Si vas a usar un ordenador, intenta que sea uno sin conexión a Internet ni a red local, completamente aislado.

- Pon contraseñas al inicio de Windows y aun mejor, al arrancar el ordenador. Si la policia registra ilegalmente tu casa mientras tu estas fuera, sin intentar detenerte, y tratan de mirarte el ordenador, esto les pondrá las cosas difíciles.

- Si tienes marrones en el ordenador, lo que recomiendo es que los metas en un pendrive (tambien llamados USBs, unidades de almacenamiento masivo, o “bolis”), los encriptes, limpies exhaus-tivamente el disco duro del ordenador ELIMINANDO de forma segura todo lo marronero que quede y guardes el pendrive en un lugar seguro de tu casa. (NUNCA en tu habitación)

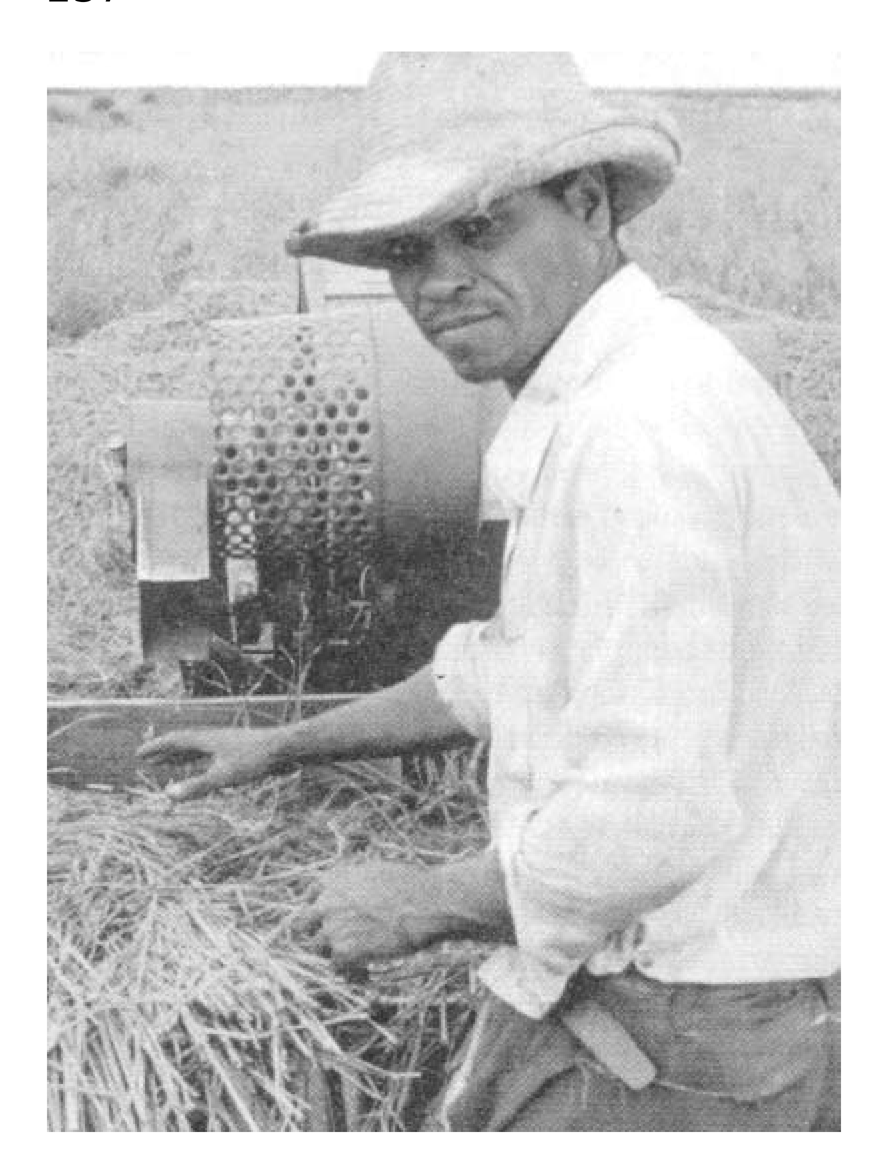
- Ten un buen antivirus actualizado periódicamente. Esto dificultara que la policía pueda colarse en tu ordenador mientras tu lo estas usando.

- Ten el firewall de Windows siempre activado y con pocas o ninguna excepcion.

- Borra el historial del navegador de Internet periódicamente para que no quede rastro de las paginas que miras.

Espero que no haya resultado demasiado complicado. Creo que para cualquier persona con conocimientos medios de informática esto está chupado. Puedes usar todo esto o no, pero si crees que te iría bien, no dudes en hacer un pequeño esfuerzo. Estas simples medidas de seguridad pueden ahorrarte una desgracia. Si crees que la seguridad es

importante para lo que haces, busca y descubre mas formas de protegerte hasta situarte en un nivel que consideres satisfactorio. En general usa el sentido comun, y como dice un antiguo proverbio chino: NO LA CAGUES!!.





trabajo

cooperativa y autogestion

permacultura

estrategias urrbanas Y HORTALIZAS

manejo integrado de plagas

almacigos y semillas

trasplante

preparacion de camas de hortalizas



COOPERATIVa Y AUTOGESTION

Cuando hablamos de trabajo, tristemente la mayoría de la población “normal” o ciudadanxs domesticadxs por el sistema capitalista entenderán trabajo asalariado. El trabajo asalariado consiste básicamente en vender tu tiempo a otrx, ejerciendo un esfuerzo físico o psicológico e invirtiendo tus energías en sus intereses. Puede ser para un particular, una empresa o para el Estado lla-mándose a estos funcionarixs. En todos los casos se trabaja por intereses ajenos a los tuyos y se colabora con el sistema activamente, además los beneficios generadxs de ese esfuerzo invertido no son disfrutados por el/la trabajador/a sino por lxs que están por arriba de éstx en la jerarquía organizativa en esa determinada actividad laboral.

A cambio de este trabajo se da dinero o se paga en especias, es decir con materiales, de echo salario viene de sal, ya que antiguamente se intercambiaba el tiempo de trabajo por sal. El beneficio económico generado de cualquier relación comercial es la llamada plusvalía, es decir, quien se encarga de comercializar el producto que lxs trabajadorxs han creado paga a éstxs trabajadorxs menos de lo que valdrá el producto y venderá este producto por mucho más llevándose esa plusvalía para su bolsillo por el simple hecho de intermediar. Un problema añadido es que habitualmente tiene el monopolio sobre esta intermediación y sobre los medios necesarios para producir a gran escala por lo que podrá abaratar el precio final al producir masivamente y vender el mismo producto mucho mas barato que haciéndolo de manera artesanal, y si seguimos ahondando en el problema entramos en el sistema consistente en hacer una cadena de producción en serie en la que cada trabajador repite la misma operación una y otra vez, lejos de construir cada trabajador el producto final, sino pasando el producto por diferentes fases de producción en la que cada trabajador hará una función.

Para colmo de males, éstxs productos serán igualmente vendidxs a lxs mismxs trabajadorxs así que habrá quien viva del trabajo de otrxs, explotándoles, vendiéndoles lo que necesitan, creándo-le necesidades nuevas, prestándole dinero para que las compre, hipotecándole su casa, dándole la letra para su coche, y cobrándole intereses por todo ello, todo ello por supuesto por bienes y productos generadxs por lxs trabajadores y no por esta gente. Esto es el capitalismo básicamente hablando, siendo además en la sociedad industrial tecnológica mas sangrante que nunca, generando trabajos innecesarios y nocivos ,necesidades innecesarias para poder sobreexplotar a las personas, el medio natural y lxs animales que en el viven sin ningún tipo de escrúpulo, generando genocidios medioambientales, animales y

humanxs, como las industrias de explotación animal, de drogas, armamentísticas militares, farmacéuticas, psiquiátricas, tecnológicas, de comunicación y transportes, energéticas nucleares, hidráulicas, térmicas… y un sinfín de perversiones creadas únicamente por el beneficio económico de unxs pocxs sobre lxs demás, haciendo participes de estas masacres a lxs explotadxs que también serán consumidores.

Todo este trabajo y consumo es innecesario y provoca la destrucción del planeta y de los seres que en el habitan, por lo que debemos dejar atrás la vieja idea de la conciencia de clase, debemos dejar de ser sus títeres y de colaborar con esta destrucción. El concepto que tenemos de cooperativismo es un paso intermedio, nunca un fin, nuestro fin es la destrucción de la dominación del humano sobre el planeta, sobre la tierra, los animales y sobre el resto de humanxs, y por tanto la destrucción del trabajo, del consumo, de la contabilidad sobre el tiempo y de la tecnología, no queremos un mundo obrero, queremos un mundo salvaje y libre.

Para empezar debemos pasar por este punto medio, debemos entender una cooperativa como un paso, una herramienta a nuestro alcance dentro del sistema capitalista para conseguir algo de dinero para el mínimo consumo indispensable que tengamos que ejercer porque no podamos 239



autogestionarnos directamente en esos aspectos, pero debemos combinar esta herramienta con la reducción de nuestro consumo lo máximo posible, y con el fomento de la autogestión en nuestra vida cotidiana, autogestión de la salud, autogestión alimenticia, autogestión del placer, autogestión de la lucha… es decir generar una cultura DIy realmente incisiva sobre el sistema combinando esto con un boicot activo al sistema capitalista en su base tecnológica industrial.

Por todo esto debemos salir ya del rol de obrerx, de enfermx, de estudiante, de padre de familia, de consumidor… la autogestión no debe ser sobre la tecnología, las guerras, los mataderos, las fabricas, no se trata de sociabilizar los métodos de destrucción del planeta, de las mentes y de lxs seres, sino de destruir estos métodos y toda la maquinaria con la que funcionan, no necesitamos nada mas que comida, agua, aire y placer y deseo, no es tan difícil y ese es el verdadero bienestar, hoy en día tenemos ordenadores, coches, macro tecnologías, ciencias hiperdesarrolladas y cuanto mas “avances” hay peor es y mas escasea la comida, el agua, el aire y el placer y el deseo que necesitamos para vivir, por lo que no se puede calificar esta sociedad como “sociedad de bienestar” sino “sociedad de bienestan”, y ni siquiera eso ya que cuanta mas pasta tienen menos deseo y placer verdadero son capaces de concebir y mas dependen de este sistema artificial de vida.

Así que volviendo a lo anterior ahora que al menos tenemos los fines claros, esta claro que para llegar a esto tenemos que pasar por una fase intermedia y es ahí donde proponemos el cooperativismo autogestionario como alternativa al trabajo asalariado.

En vez de trabajar para el capitalismo o para el Estado hemos de plantearnos trabajar para nosotrxs mismxs y que

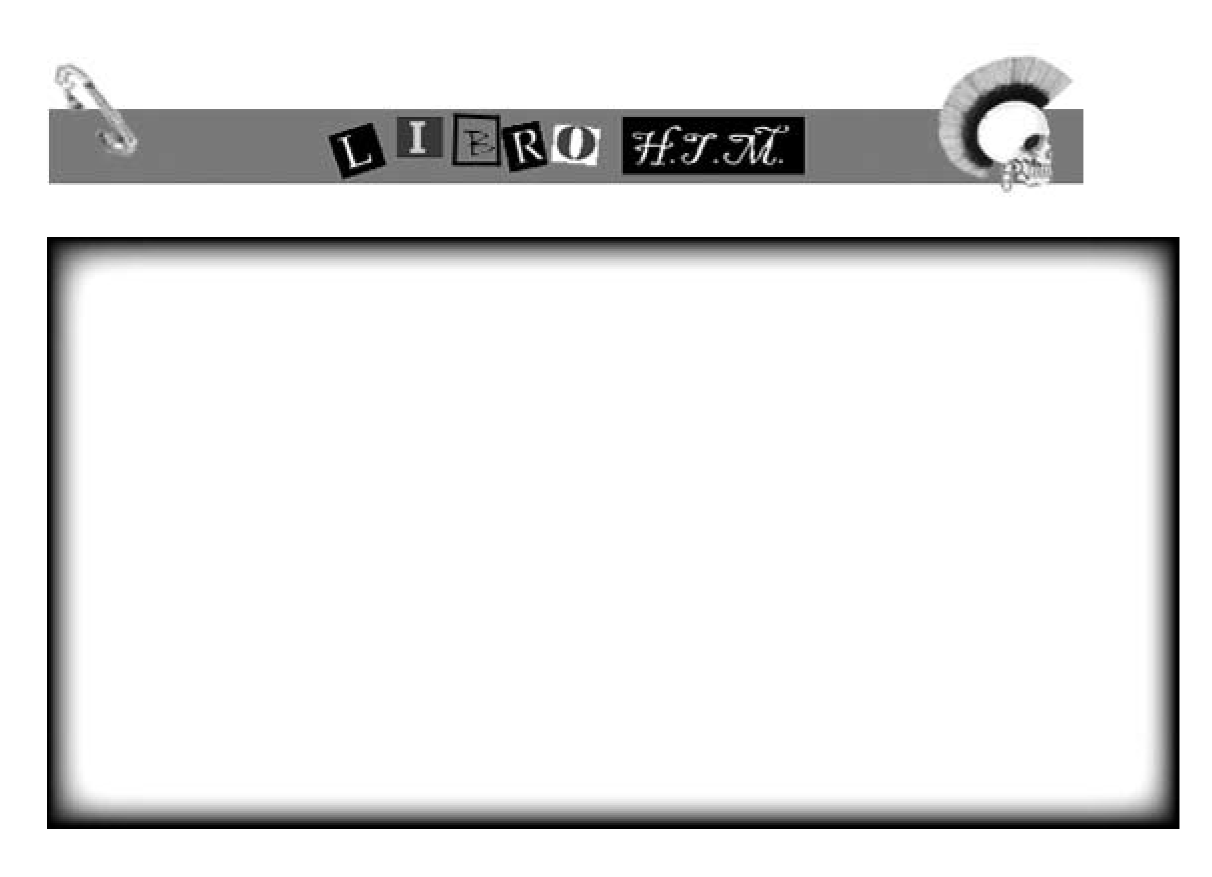
el beneficio que generemos se quede en nuestras manos, desarrollando además otro tipo de relaciones a la hora de realizar este trabajo en las cuales no exista unas jerarquías y una organización vertical, sino una organización horizontal que funcione a través de una asamblea.

Esta claro que no podemos aspirar a ser coherentes con lo anteriormente dicho, pero si mediana-mente coherentes y avanzar en coherencia intentando que estas cooperativas tiendan a generar gérmenes de grupos de autogestión totalmente autosuficientes a través de ocupaciones rurales u otros medios, o que usen el trueque como alternativa de relación comercial.

Mientras tanto esta claro que estas cooperativas serán islas de “autogestión” dentro de un sistema capitalista y que al generar relaciones comerciales serán en parte también capitalistas. Por ejemplo generando una cooperativa de bar okupada, aunque sea ilegal y no cumpla las normativas comerciales ni pague impuestos al estado es necesario comprar unos productos a un almacén capitalista generándole unos beneficios y vender una serie de productos generando una relación comercial y vendiendo además cosas con las que ni siquiera estas de acuerdo, como puede ser el alcohol o el café(aunque esto también lo hacemos en los conciertos para sacar pelas para lxs presxs y la mayoría de nosotrxs consume drogas de mierda, siendo un problema que no afecta solo al cooperativismo sino al movimiento en general), o bien generando una cooperativa de obras y reformas, también tendrás que generar una relación comercial en la cual un cliente te con-trata, aunque sea en negro, y te da un dinero por un trabajo que puede ser igualmente nocivo, por ejemplo instalaciones de electricidad que fomentaran el consumo energético a través de centrales hidroeléctricas o nucleares (aunque también la mayoría de nosotrxs usa esta electricidad y en muchas ocasiones se

deja la estufa encendida porque no paga luz en la ocupa, siendo este también un problema general de nuestro movimiento y no exclusivo de la creación de cooperativas).

Otras opciones pueden ser cooperativas de artesanía o de venta de pan, pudiendo intentar pillar la harina biológica e integral y usando hornos de leña, siendo esta opción mucho mas coherente a nuestro parecer pero generando igualmente relaciones comerciales y en caso de hacerla en el campo necesitando de un vehiculo que consumirá gasoil para poder llevar el pan a otros pueblos de los alrededores, nada se salva de las garras del capitalismo y del sistema de dominación hoy en





día, incluso al hacer un fanzine o un libreto como este que tienes en tus manos debes usar papel, acudir a una fotocopiadora o imprenta, maquetarlo con un ordenador...

hay que tener claro por tanto que el fin no es el cooperativismo, el fin es la autogestión real, y las cooperativas son una herramienta mas pudiendo crear cooperativas mas o menos coherentes, pero al menos saliendo parcialmente de la lógica capitalista de organización del trabajo, aunque se siga reproduciendo esta lógica capitalista en otros aspectos como la comercialización.

Al menos estamos dando un paso y esto siempre será mejor que trabajar asalariado y menos inco-herente que elegir esta opción, además te aseguro que a través de cualquiera de estas cooperativas citadas anteriormente no ganaras ni la mitad de pasta que podrías ganar trabajando asalariado, por lo que se combinara trabajar en una cooperativa con consumir menos, ocupar, reciclar, expropiar, viajar rulando buscándote la vida y en general con un avance hacia el no uso del dinero.

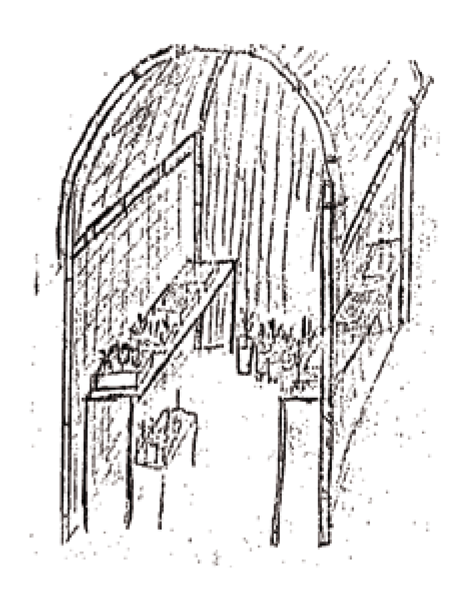
Para crear una cooperativa basta con reunirte con tus compañerxs, con quien este interesado en avanzar hacia esta forma de vida mas DIy y menos integrada en el sistema,

crear una asamblea y comenzar a trabajar dividiendo el trabajo entre lxs cooperativistas y repartiendo los beneficios, pudiendo destinar parte de estos beneficios a luchas sociales, como el caso de algunas cooperativas de bar que funcionan en centros sociales y dan un porcentaje al Centro Social para su autofi-nanciación o bien cooperativas de venta de pan que destinen algo de las pelas para la reconstrucción de la aldea ocupada donde se desarrolle la cooperativa o para otros proyectos.

Creemos que es necesario fomentar este tipo de organizaciones de trabajo para experimentar y avanzar poco a poco en coherencia, una cooperativa de bar puede pasar a ser una cooperativa de comida vegana y zumos naturales por ejemplo… y así con todas las cooperativas citadas anteriormente, lo importante es tener claras las finalidades y usar los medios que creamos que se ajustan mas a estas finalidades, sin estancarnos en estos medios y estando abiertos a re- evolucionarnos constantemente, esto no solo en las cooperativas sino en la vida.

Otra posible cooperativa es la de expropiaciones a grandes superficies y aquí al menos generamos perdidas, aunque mínimas, al sistema económico aunque luego revendamos los productos.

En definitiva pueden haber mil tipos de cooperativas, el caso es que lo realmente importante es aprender a vivir con cada vez menos dinero y el que necesitemos conseguirlo lo más coherente-mente posible, que cada unx elija su camino. ¡Salud y destrucción!.



242

permacultura,:

ESTRATEGIAS URBANAS y hORTALIZAS

¿Qué hago cuando vivo en un piso en la ciudad o solo tengo un pequeño patio empedrado en mi hogar?: También hay estrategias interesantes para las ciudades y espacios muy reducidos.

Lugar: La azotea, el patio, en el balcón, frente de la ventana, también encima de cemento, si no hay donde... los parques, escuelas, jardines, todo vale, mientras tenga suficiente sol.

Tierra: ¿que materia orgánica hay para ser transformada en rica composta y tierra fértil para un estros cultivos? La “basura” orgánica de la cocina, mercados, restaurantes; la hojarasca de los árboles, serrín de la carpintería, la poda de

los pastos en los parques y fraccionamientos... Se requiere realizar una combinación de las técnicas de composteo, creación de suelos y elaboración de fertilizantes ecológicos concentrados como Bokashi, “Super Magro”, lombricomposta, etc.

hay proyectos en la ciudad de México, donde se elabora tierra a base de serrín y hojarasca, a esto se agrega un material alto en nitrógeno como la orina humana y desechos del mercado- en muy poco tiempo esto se transforma, con la ayuda de los hongos y bacterias en mi tesoro para nuestras hortalizas. No se recomienda utilizar tierra del monte” para crear nuestros huertos (al menos que sea una pequeña cantidad para inocular nuestras compostas con las bacterias de una tierra sana), ya que esta se roba de los bosques donde es muy necesaria.

Camas y contenedores Se puede hacer camas levantadas sobre el cemento, utilizando tabiques, escombro, madera, llantas, latas, todo tipo de macetas, guacales en combinación con plástico o cartón...: Recuerda que para el cultivo de muchas hojas como acelga, lechuga o espinaca basta con una profundidad de 25 a 30 cm de tierra para dar cosechas, Si queremos sembrar también raíces, cuino betabel y zanahoria, tenemos que levantar las camas hasta un mínimo de 40 cm. (Las plantas se quedan pequeñas, cuando no hay suficiente tierra) Los contenedores deben de retener tierra, humedad y necesitan un drenaje para poder expulsar el exceso de agua.

Diseño: hay que aprovechar la “tercera dimensión”, los espacios verticales: muros, paredes, bardas, techos, para sembrar enredaderas (frijol, ejote, uva, rnaracuyá) y árboles en espaldera (manzana, pera).

El vivero: En el diseño de un pequeño cultivo

o jardín se puede incluir un espacio de vivero y propagación: Aquí será el lugar para sembrar los almácigos y germinar las semillas, un lugar donde cuidamos intensamente las plantas, reproduciendo hierbas, arbustos y árboles en bolsas. El lugar necesita tener acceso de agua para el riego y debe tener por lo menos una parte bajo sombra. (Tenga en mente que este lugar se visitará por lo menos una vez al día para regar y observar, así que hay que situarlo de manera tal que facilite esta visita diaria). Pequeñas áreas bajo la sombra de un árbol adecuado (como el tepehuaje) pueden ser aprovechadas para los almácigos. Si queremos hacerlo un poco mas profesional, se puede construir una estructura, de carrizo y bambú, cubierto de palmas o una construcción de tubos de hierro cubierta de plástico y mallasombra.



MANEJO INTEGRADO DE PLAGAS

En el manejo orgánico de una hortaliza nos enfocamos en controlar el tamaño y los daños oca-sionados por las plagas, en ningún caso utilizamos insecticidas, herbicidas o fungicidas químicos.

Muchas veces las plagas son un indicador de que nuestro sistema se esta desequilibrando, y hay algo que mejorar (especialmente cuando trabajamos en ecosistemas muy dañados, suele suceder que al principio tengamos bastante plagas, hasta que se crea la diversidad y el equilibrio natural otra vez) En general hablamos de 5 elementos que se combinan entre sí, como siempre en permacultura no hay una sola receta, sino una variedad de estratégicas, que juntas nos pueden proveer una protección casi completa de nuestros cultivos:

1.- Suelo sano, planta sana: Procuremos, que el suelo de nuestra huerta siempre tenga suficiente agua, composta o tenemos un suelo suelto, rico, aireado, sano y vivo. Esto produce plantas fuertes y resistentes. A veces se puede salvar una planta que se esta enfermando, soltando un poco la tierra alrededor (cuidando las raíces), echando algo de composta y poniendo arrope (mulch).

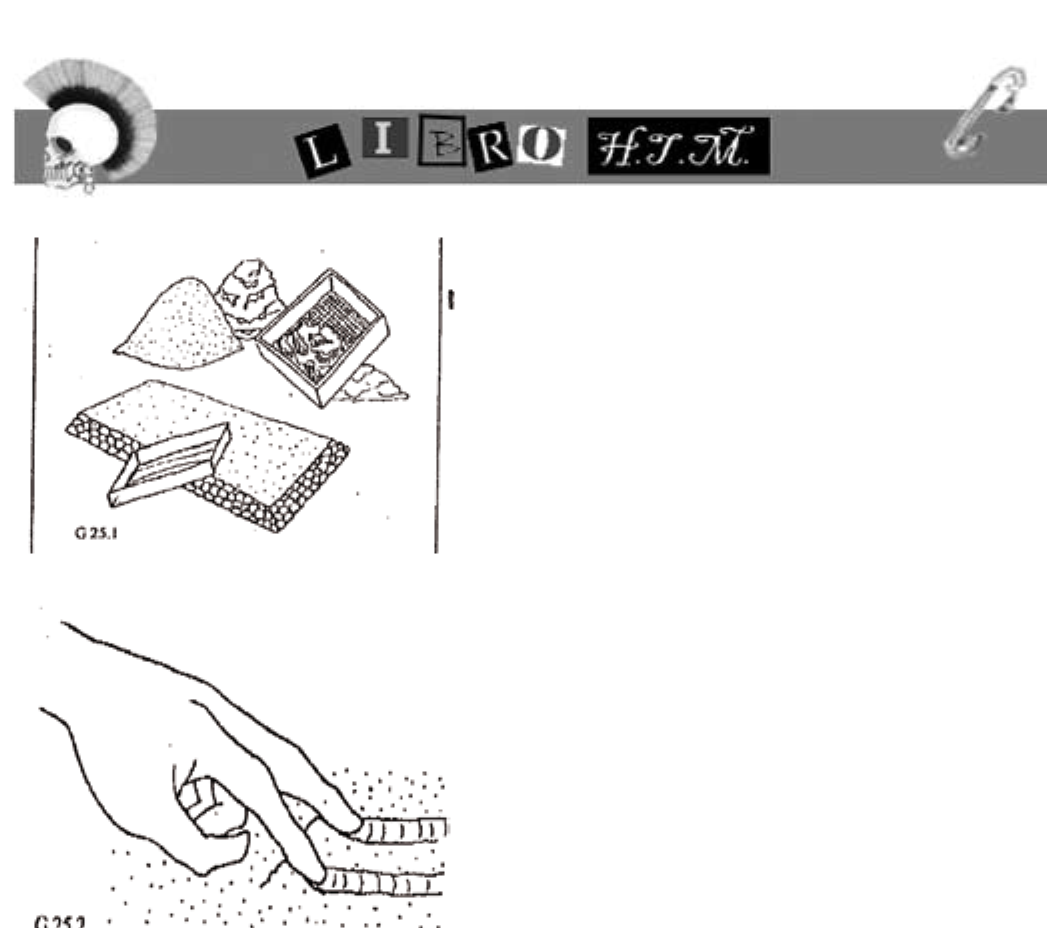
2.- Establecer diversidad: Si nosotros evitamos el monocultivo y combinamos las plantas que se ayudan entre si (ver lista de plantas), podernos contar con una mayor protección contra las plagas: Especialmente los insectos se guían mucho por el olor y son muy específicos en su búsqueda de cierto tipo de alimento. Sembrando por ejemplo plantas aromáticas y medicinales como caléndula, flor de muerto, tomillo, ruda, ajo o ajenjo en la huerta (en la barda y los bordes de las camas) y combinando cultivos podemos confundirlas, a tal grado que dejen de

molestarnos. Otra parte de este concepto es el establecimiento de plantas de sacrificio: la mariposa blanca por ejemplo, prefiere el mastuerzo antes que los coles, mostazas y arugulas, así que sacrificamos los mastuerzos y esto nos da el tiempo para proteger los otros cultivos...La diversidad también es un respaldo, si acaso se pierde una cosecha por plagas o enfermedades, nunca perderemos todo.

3.- Establecer los depredadores naturales de las plagas: En la agricultura se llama también Control biológico, aunque aquí extendemos este concepto un poco mas: Se trata de establecer los enemigos naturales de las plagas dentro de nuestro sistema, liberándolas en el terreno y creando un hábitat para que ellos puedan sobrevivir: Podemos proteger y atraer lagartijas; serpientes, ranas y arañas quienes por su naturaleza comen muchos insectos dañinos, Si nosotros integramos por ejemplo: un pequeño estanque al jardín, esto atraerá a muchas ranas e insectos beneficiosos, las lagartijas se refugian entre las piedras, entonces si nosotros dejamos un montón de rocas en algún lugar de la huerta, allí llegarán nuestros controladores de plagas... Básicamente partimos de que cada plaga tiene su enemigo natural: Si queremos que el control biológico funcione, siempre hay algo de “plaga”, para que los depredadores tengan que comer. Con el tiempo se establece un sano equilibrio entre la plaga y el depredador, a tal grado que siempre se pierde algo de cosecha, pero esta pérdida nunca llega a tamaños peligrosos. Advertencia: La mayor cantidad de insectos es benéfica, nada mas un pequeño porcentaje puede causar daños.

4.- Interrumpir el ciclo de vida de la plaga: Es necesaria mucha investigación, observación y paciencia: Si ve algún elemento dañino en nuestros cultivos, no se desespere: hay que conocer y aprender de las plagas, entendiendo su

comportamiento y sus ciclos de reproducción, y cuando sea necesario, interrumpirlo. Por ejemplo: Si nosotros dejamos que las frutas de un’ árbol de naranja se pudran en el suelo, esto favorece que se desarrollen las larvas de la mosca de la fruta, estas suben al tronco, después de un tiempo, infectando las frutas sanas, entonces siempre debemos mantener limpio de frutas maduras a nuestros árboles frutales (pintar los troncos con cal también puede ayudar). En el caso de la mariposa blanca podemos proteger las hojas (le los coles y mostazas con mallas, para que no depositen sus huevos en las hojas. En este contexto tienen importancia también los remedios orgánicos y caseros para el combate de las plagas, estos siempre son la 243



última solución, cuando hayan fracasado todos los demás intentos: Recuerda que estos también son tóxicos, así que hay que tener mucho cuidado en su elaboración y manejo. Los remedios más conocidos son: licuado de ajo, agua con jabón (no es recomendable con las lechugas), té de tabaco (no aplicar con plantas de la familia solanaceae, como jitomate, chile, patata), té de ajenjo, chile en polvo, un té de bichos (tomar una parte de los bichos y deshacerlas con agua en la licuadora: aparentemente así se espantan los compañeros plaga - esto funciona bien con los pulgones). Todos estos son bio¬ insecticidas líquidos, que se rocían sobre las hojas de las plantas.

ALMACIGOS y SEMILLAS?

Muchas (de las variedades más comunes de una hortaliza casera conviene sembrarlas en alrnáci-gos. Estos son las cunas para nuestras plantillas, donde van a germinar las semillas en un ambiente protegido dentro nuestro invernadero. Los almácigos se pueden fabricar con cajas de madera, botes, cubetas viejas y sobre el suelo.

1.- Se hace algunos agujeros en el fondo del reci-

piente para asegurar el drenaje necesario.

2.- Preparar la mezcla de los almácigos: un ter-

cio tierra negra, un tercio de arena o arenilla de

tezontle (lino) y un tercio de composta o abono

de animal- todo esto hay que cernirlo a través de

una tela de alambre de 1 pulgada para no dejar

terrones grandes.

3.- Extender en el fondo del recipiente lo que no pasó por el cernidor para propiciar un mejor drenaje.

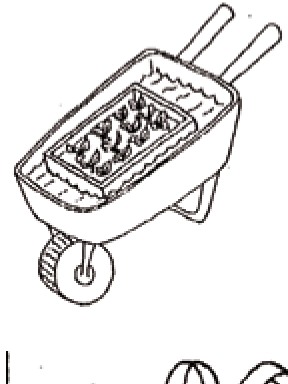
4.- hacer una capa de 10 a 12 cm con la mezcla cernida encima de la primera capa- si nuestro almácigo está sobre el suelo, hay que aflojarlo unos 20 cm. y colocar esta cantidad de mezcla por encima de la tierra aflojada.

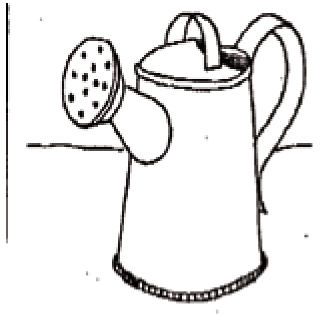
5.- Cuando está preparado el almácigo se hacen con los dedos unos pequeños surcos sobre la superficie de la tierra, en una distancia de 8 a 10 cm entre sí y de 0.5 a 1 cm de hondo.

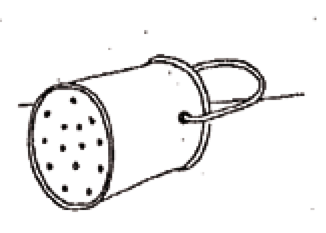
6.- Se siembra el almácigo con las semillas deseadas (ver lista de plantas), a una profundidad igual a dos veces el grueso de la semilla. Por lo regular las semillas pequeñas (como col, lechuga, apio y chile) se siembran a una distancia de 0.5; las más grandes a 1 cm. En tiempo de sequía se siembra al doble de profundidad. Un espacio de dedo entre cada semilla es adecuado para casi todas las verduras que se siembran en almácigo (la lechuga debe de sembrarse más cerca).

7.- Después se cubre la semilla con la misma mezcla fina de almácigo, con cuidado para no echar bolitas y piedras más grandes que la semilla Con la mano se aprieta un poco la tierra, para que no se deslave la semilla y germine más a caja o una cubeta, puede ponerse en una carretilla o una tina grande y llenarla con agua hasta el nivel del piso del almácigo. Así se humedece bien nuestra tierra y no se deslava la semilla. Cuando la superficie de la tierra se saca del agua y se coloca en la sombra hasta que nazca la primera plantita.







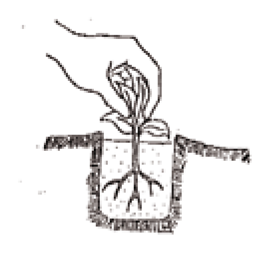


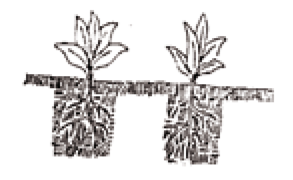


8.- Cuando comienzan a nacer las plantitas, las colocamos al sol unas 4 horas diarias, después de una semana las ponemos al sol todo el día, Durante todo el tiempo hay que mantener los almácigos bien regados. Nunca deben secarse: Para regar podemos utilizar una regadera común o un bote que tenga agujeros, siempre con mucho cuidado para que no caigan chorros que puedan deslavar la tierra y descubrir la semilla.


LIBRO H.T.M.









TRANSPLANTE

Las plantitas del almácigo están listas para ser transplantadas a las camas de nuestra hortaliza, cuando tienen cinco o seis hojas. (no en todas las plantas el tomate puede quedarse hasta una altura de l5 cm en el. almácigo, si estos tienen por lo menos 20cm de profundidad).

-Es importante que no se dejen las plantitas demasiado tiempo en el almácigo, porque los fallos se endurecen , se enchuecan y aprietan las raíces, estas condiciones detienen el buen desarrollo de las plantas y las hace más sensibles a plagas y enfermedades.

-El transplante debe que realizarse en la tarde o en un día nublado, evitando el calor.

-La cama debe que estar bien preparada. Es recomendable regar

bien la cama antes de empezar (cuando no hay lluvia).

-Para sacar las plantas del almácigo se utiliza una pala de mano, unacuchara, una pala derecha o la propia ruano: Con mucho cuidado se saca la planta, para que salga con las raíces cubierta de tierra. Nunca se debe sacar la planta tironeando de sus hojas, para que no se dañe la pelusa de las raíces.

-La planta se carga tomándola por la bola de tierra o por las puntas de las hojas. Nunca se transportan las plantas cogiéndolas por el tallo, también es mejor no tocar las raíces con la mano (se puede utilizar una palita de mano para esto).

-Si las raíces están enredadas hay que abrirlas un poco y extenderlas en todas las direcciones.

-El hoyo en que se siembra la planta debe que ser mas profundo que las raíces de la planta, para evitar que se doblen.

-El hoyo se rellena con tierra fina y se aprieta un poco, para que la planta quede bien plantada y así estimular su crecimiento.

-Después se puede poner algún material para conservar la hu-

medad, se puede cubrir la tierra alrededor de la planta con algún acolchando (hojas secas, paja, composta,...).

-Si hay mucho sol, se puede hacer una sombra para las plantitas recién plantadas, con cartón, ramitas pasto cortado etc., que se retiran una vez que están bien establecidas nuestras plantas.



PREPARACIoN DE CAmAS DE hoRTALIzAS

hay muchas diferentes formas y métodos para preparar las camas para nuestras hortalizas, varían también según la región y el clima. Para proteger el suelo intentamos abstenemos de la práctica de volteo o barbecho de los terrenos de cultivo. Con un buen entendimiento de los requerimientos de un suelo sano, podemos crear un ambiente favorable para nuestras hortalizas, aplicando técnicas de labranza mínima y conservación. Aquí presentamos dos formas diferentes de preparar una cama para verduras: la práctica de la doble excavación y la mulcheada de cobertura.

Camas de doble excavación: Una técnica de preparación y aflojamiento profundo del suelo sin voltearlo. Requiere un cierto esfuerzo, especialmente si uno no está acostumbrado al manejo de herramientas de mano. Permite de crear rápidamente un suelo intacto y rico en nutrientes, con suficiente aireación para obtener desde el principio buenas cosechas. Es parte del método bioin-tensivo del cultivo orgánico de alimentos, desarrollado y promovido por el Sr. John Jeavons. Solo es posible realizarlo en terrenos donde tenemos un suelo bastante profundo: **1.-** Se trazan los límites de la cama, conforme los contornos, si hay una pendiente ligera (formación de terrazas). En terrenos planos, podemos marcadas del oriente hacia el occidente. El ancho de la cama debe que ser igual a la distancia de los brazos extendidos de dos personas acuclilladas en los lados opuestos de la cama. De ésta manera podemos llegar a todas partes de la cama para los trabajos de siembra, transplante, deshierbe y cosecha. El ancho mide entre 80 cm y 1.50 m, el largo de la cama puede variar.

2.- Desyerbamos el sitio y aflojamos la tierra con un bieldo a una profundidad de 10 a 15 cm.

Encima de la tierra se extiende una capa de 10 cm de composta madura o estiércol de burro o caballo seco.

3.- En un extremo de la cama se abre una zanja, de 30 cm de ancho y lo mismo de profundidad. La tierra obtenida se coloca en una carretilla, o bien en el otro extremo de la cama.

4.- Abajo de la zanja recién cavada, se afloja el suelo a una profundidad de 30 cm si es posible; utilizamos para esto un bieldo o un pico, si el suelo es muy duro. Si la tierra en el fondo de la zanja está formada por barro y arena, agrega

otros l0 cm de abono orgánico y lo revolveremos con la tierra.

5.- Una vez terminada la primera zanja y con la tierra de abajo aflojada, se abre otra zanjo del mismo tamaño, al lado de la primera. La tierra que obtenemos la colocamos en la primera zanja.

También aflojamos a una profundidad de 30 cm la tierra debajo de esta segunda zanja, removién-dola con abono orgánico si es necesario.

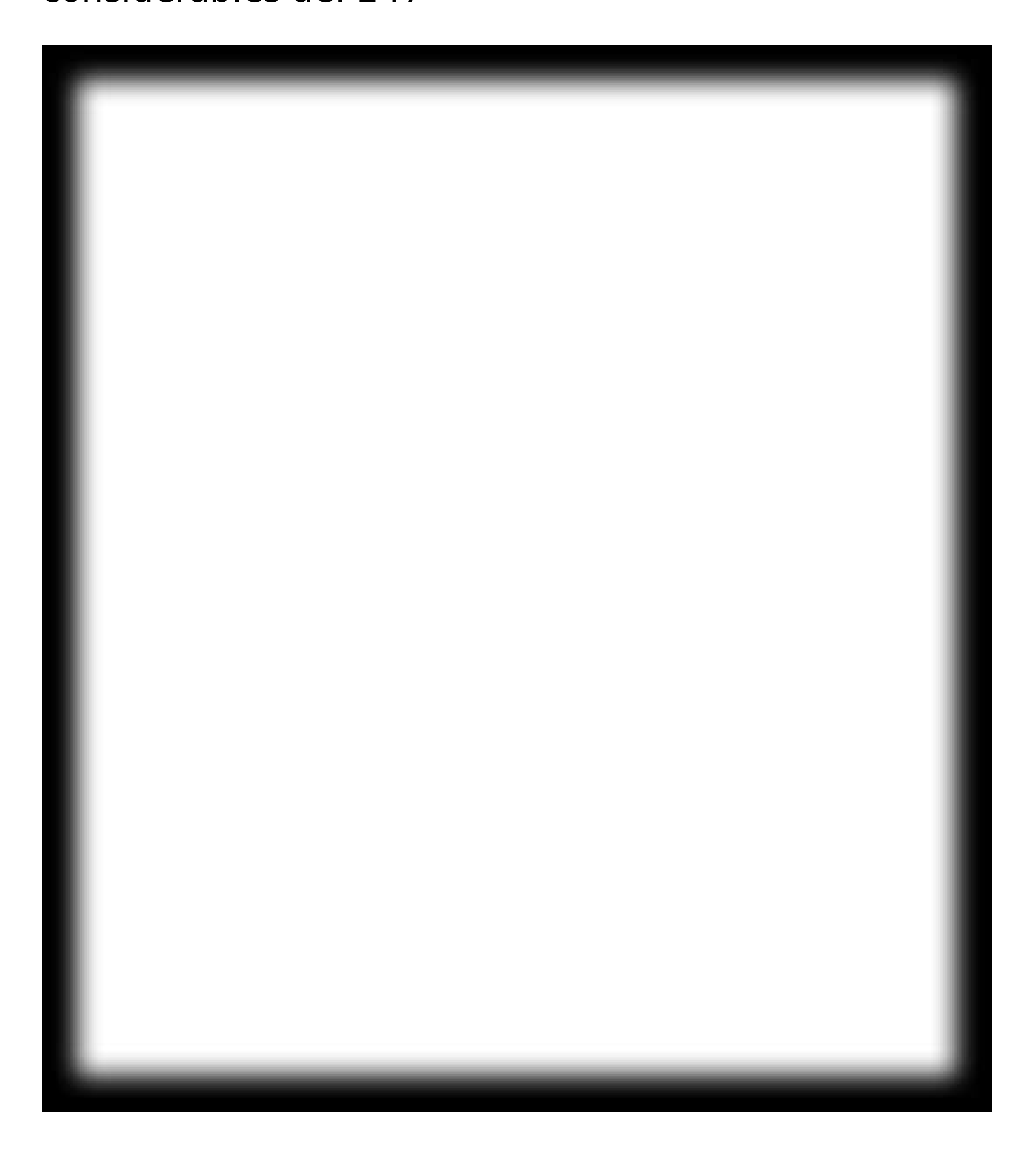
6.- Seguimos este procedimiento hasta llegar al otro extremo de la cama. En la última zanja echamos la tierra que obtuvimos excavando la primera.

7.- Ahora emparejamos la cama con la pala, el rastrillo o un azadón. Los bordes no deben de tener más 45 grados de pendiente o las podemos reforzar con madera, troncos o piedra.

8.- La capa superior de la cama podemos enriquecer con otra capa de composta cernida con una malla de gallinero, añadiendo tina pequeña cantidad de ceniza, harina de hueso o cáscara de huevo molido, Si no se siembra enseguida, aplicamos arropes, p.ej. hojas, paja o pasto podado (sin semillas).

Camas de arropes de cobertura ("mulcheada de cobertura") o JARDÍN INSTANTÁNEO: Una técnica muy popular en la permacultura, que implica poco trabajo físico, pero requiere una gran cantidad de materiales para implementarla con éxito. Con éste método crea condiciones op-timas para que los insectos, lombrices, bacterias y microorganismos del suelo hagan el trabajo de aflojar el suelo, lo que requiere a lo mejor de un poco de tiempo, dependiendo de las condiciones de nuestro terreno. Para

realizar una cama de arropes se necesitan cantidades considerables de: 247







cartón u papel de periódico, estiércol de burro, vaca, caballo o gallina, basura orgánica, composta madura, tierra, paja,...

1.- Escoja un lugar para establecer su jardín de cultivo. Cuanta más “mala hierba” tenga, mejor está el lugar. Se poda el pasto lo mas cerca del suelo, tumbando quelites o macheteando hierbas altas para nivelar la superficie. Si el suelo está muy duro, podemos abrir la superficie un poco con un bieldo o un pico, para que la materia orgánica tenga más facilidad de entrar al suelo.

2.- Ahora se aplica en el área algo de estiércol (no aplicar demasiado, máximo 1cm) y otros pro-veedores de nitrógeno, corno harina de hueso o de sangre de animal (del rastro), también tantita cal (en suelos ácidos) o algo de ceniza así como cualquier suplemento mineral, que pueda necesitar la tierra (como fósforo).

3.- Se cubre ahora todo el área con cartón, o papel de periódico, petates, ropa vieja, cualquier fibra orgánica puede servir. Lo que queremos lograr es impedir el nuevo crecimiento de las hierbas y quelites. El zacate se muere abajo de una capa gruesa y bien colocada de materia orgánica y se transforma en abono para nuestro jardín. Si en nuestra cama hay un ligero declive, se colocan los materiales de manera tal, que el agua pueda entrar lo más fácil al suelo. Conviene mojar los cartones y periódicos antes de colocarlas, porque así se acomodan mejor al suelo.

4.- La capa siguiente puede ser cualquier desperdicio de comida o composta que esté a mano, fresco y recién salido de la cocina, (No apliquemos restos de carne, ya que pueden atraer a los perros hacia nuestra huerta...) (10cm.).

5.- Ahora tenemos que cubrir todo con una buena capa de tierra orgánica y vegetal, como composta madura del compostcentro. (15 cm.) Para terminar la preparación de la cama ponemos una cobertura de paja (sin semillas) de 10 cm.

6.- Para sembrar, hacemos con una espátula un hoyo atravesando todo el “colchón” orgánico y el cartón, lo llenamos con tierra negra y plantamos tanto semillas corno plántulas jóvenes de nuestra preferencia: lechuga, albahaca, jitomate, alcachofa, patata y muchas plantas más estarán encantadas...





robos

en defensa del robo

defensa legal

camaras

pitas

con mallas y a lo loco

Cuerpos

cambio de etiqueta

truco del colacao

los carritos son dabuti

obtener monedas de

maquinas expendedoras

pitada masiva

saqueo



en defensa del robo

El robo como un medio mas, un recurso entre tantos para recuperarnos. De por si el capital nos explota y nos roba como mínimo la mitad de nuestro tiempo consciente, simplemente empleándo-nos en los procesos de la producción, tal y como se emplea una llave inglesa. Es un secuestro generalizado de nuestros cuerpos, nuestro tiempo, nuestra energía e incluso lo más esencial, nuestra creatividad. Todo ello puesto a la venta en el mercado laboral para beneficiar a la producción. En fin, ya sabemos

que el trabajo, al menos el que sufrimos bajo la dictadura del mercado, o sea, el asalariado, es repugnante, perverso y antinatural. Por tanto, partimos del hecho de que trabajar es ser robado. Nadie puede creer que la realidad- matriz que le rodea, en la que uno nace, crece y supuestamente, se realiza, no sea mas que un gigantesco escenario donde todo tiende a un único fin: la acumulación, expansión de capital-poder, al servicio de un sistema totalmente ajeno a la vida.

Tiempos de atraco, tiempos de robo generalizado, permitido y legal. Si el trabajo te roba, róbale.

Recupera lo que es tuyo. De acuerdo, molesta, se sutil, subterráneo....ROBA. Cientos de pequeños robos se convierten en un gran desfalco. El robo es un acto individual contra el sistema que lleva consigo aparejada una recuperación efectiva y material de la plusvalía que has producido.

Una aclaración queda por hacer: el robo para / por la acumulación, el enriquecimiento individual.... no deja de ser una repetición de esquemas del sistema de mercado, sin llegar a ser apropia-ción real, sino mero robo. Al igual que las grandes corporaciones se hacen la competencia entre si en el ecosistema del capital, la competencia a las empresas a través del robo no deja de ser una expresión mas del mercado, que, efectivamente, permanece fuera de los márgenes legales del sistema, pero que desde luego encarna la esencia básica de éste. De este modo, no existe reapro-piación de la plusvalía, sino simple especulación con ella. Así, el ladrón se convierte en simple capitalista especulador, que ni produce ni expropia socialmente.

“Debemos cuidar de los nuestros.

Vete a un barrio de pelas si quieres robar.

Mafias y calles inseguras.

¿A quien crees que le interesan?

Crimen entre hermanos, entre ellos es seguridad.

Mientras nos infiltran su estado policial.

La justicia popular es más que liarse a palos.

Es combatir lo antisocial en el barrio.

Soluciones en la calle al margen del estado”

“Su vida es un escaparate, ellos valen mas.

Disfrutar de su riqueza es dejarnos ver que tiran

el dinero, que viven a lo grande. Mientras nos cuesta llegar a fin de mes.

¡Rico de mierda! Siempre hablas de trabajo

y no sabes ni lo que es. Cada duro de tu sueldo se

lo has robado a los demás”

“Lo que ellos llaman delinquir es reapropiarnos para vivir, de lo que nos roba de forma legal el verdadero crimen organizado.

Hay que robar a los mafiosos de verdad y que en nuestros barrios haya paz.

Que nadie rompa la solidaridad o que se atenga”







“En el reino de la hipocresía todos tiran pa su lao,

parece que pisando al resto se conserva algo de dignidad,

en el fondo admiran a los ricos y mandan a sus hijos a estudiar.

No quieren ver que es otro engaño. Es la huida hacia adelante haber si alguien se puede salvar, buscando soluciones

que se escapan a la realidad"

Fragmentos de canciones de CORAZÓN NEGRO

DEFENSA LEGAL

El siguiente articulo no lo incluimos porque creamos en todo el rollo de los derechos de lxs consumidores y esas mierdas. Lxs consumidores a ver si se atragantan de tanto consumir, mas bien lo incluimos como una herramienta para quienes vemos en el robo una recuperación de lo que ellxs nos roban día a día, un escudo legal por si te pillan, usar sus propia mierda de ley para defendernos en los momentos que nos convenga y que no puedan abusar de nosotrxs más de lo que ya lo hacen. Ahí va un texto extraído de una mierda de asociación de consumidores y una ley que trata el tema:

REGISTROS EN LUGARES PÚBLICOS

Derechos y obligaciones: La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) quiere evitar situaciones de abuso en los registros que se realizan a los consumidores en lugares públicos y, por ello, pone en conocimiento de los ciudadanos los derechos que les asisten y las obligaciones que tienen en aquellos casos en los que se les requiere por algún agente, bien sea funcionario de policía o de seguridad privada, el registro de sus pertenencias ante la sospecha de

que se ha cometido un delito. Es relativamente frecuente que, al salir de alguna tienda de un centro comercial, nuestra compra haga saltar las alarmas de la salida al no haber sido quitado el dispositivo que las activa.

Son situaciones habitualmente incómodas en las que, por lo general, el consumidor no es responsable y es sometido a diversas formas de registro o solicitud de identificación que no en todos los casos se ajusta al respeto que se debe tener por nuestro derecho a la intimidad y a la libertad.

Durante fechas como las que se acercan, en las que la aglomeración de compradores es mayor, las tiendas ponen especial atención para evitar los hurtos y extreman las medidas de seguridad.

Así, hay que tener en cuenta cuáles son nuestros derechos y obligaciones como consumidores y cuándo podemos negarnos a determinadas prácticas que pueden atentar contra nuestra dignidad e intimidad. Así, CECU presenta a modo de preguntas y respuestas las situaciones más habituales 251



¿qUé hAy qUE hACER EN CADA CASO?:

¿Puede un vigilante de seguridad registrar bolsos, mochilas y otros efectos personales?: En el ejercicio de su función de protección de los establecimientos, los vigilantes de seguridad pueden, siempre que existan indicios concretos de que se ha podido cometer un delito, solicitar a una persona que se encuentre en el interior de la tienda que se encarga de vigilar que le muestre, por ejemplo, el contenido de una bolsa o paquete que pudiera portar, sin que, por otra parte, puedan registrar bolsos o mochilas, ya que esa función corresponde en exclusiva a los agentes del Cuerpo Nacional de Policía, de la Guardia Civil y de la Policía Local. En este sentido, la exigencia indiscriminada por parte de un establecimiento comercial de mostrar el contenido de un bolso a las cajeras del establecimiento es un hecho que claramente daña la dignidad y la privacidad de las personas, y que únicamente podría ser ejecutado cuando existiese certeza o, al menos, motivos concretos de la comisión de un delito.

¿Pueden los vigilantes de seguridad requerir la identificación personal?, ¿Y un agente de Policía?: El control de identidad sólo puede ser llevado a cabo por la seguridad privada dentro de la función del control de acceso a los edificios o inmuebles de cuya vigilancia y custodia estuvie-ren encargados. En estos casos, cabe distinguir dos supuestos:

- Inmuebles en los que el control de acceso implique identificación de la persona, como edificios Oficiales que así lo requieran. En este caso la identificación se realizará como medida adicional por parte de funcionarios policiales, ya que se efectúa una comprobación rutinaria mediante el uso de los arcos de seguridad y los escáneres. En caso de negativa a identificarse a requerimiento del vigilante, éste debe impedir la entrada.

- Inmuebles en los que no exista control de acceso y, aún siendo de titularidad privada, sean de uso público (por ejemplo, centros comerciales, transporte público, etc.). En este supuesto el vigilante sólo puede pedir la identificación de una persona cuando existan indicios concretos y racionales sobre su participación en un acto delictivo. En caso de negativa o si se tiene la certeza de la comisión de un delito, debe poner al presunto delincuente a disposición de la Policía.

En el caso de los agentes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, pueden solicitar la identificación personal y realizar las comprobaciones pertinentes solamente cuando sea necesario para la protección de la seguridad y tengan sospechas fundadas de la posible comisión de un delito, no de forma preventiva ni injustificada. Ante esta petición, los ciudadanos tienen el deber de identificarse con su DNI o pasaporte. En caso de no lograrse la identificación y cuando sea necesario para impedir la comisión de un delito o falta o para sancionar una infracción, podrán pedir a las personas que no han sido identificadas a que les acompañaren a dependencias policiales, sólo por el tiempo imprescindible para poder identificarles.

¿Puede un vigilante de seguridad conducir a una persona a dependencias apartadas para registrar sus efectos personales o hacer un cacheo?: Los vigilantes de seguridad no podrán registrar nuestras pertenencias en dependencias apartadas, ya que los agentes del Cuerpo Nacional de Policía, de la Guardia Civil y de la Policía Local deben hacerlo “in situ”.

En cuanto al cacheo, se debe tener en cuenta que son una diligencia que debe responder a una sospecha fundada de que se ha llevado a cabo un hecho punible. Cuando en los centros comerciales se llevan a cabo por vigilantes o personal laboral, como los dependientes, constituye un atropello contra nuestra intimidad y una infracción grave, al no ser realizado por un funcionario policial, que es el único que puede hacerlo en unas condiciones muy concretas: que se realice por alguien del mismo sexo, que se haga en un sitio reservado y se eviten posturas o situaciones degradantes o humillantes.

¿Puede un auxiliar del centro comercial desarrollar labores de vigilancia?: En principio, como criterio general, puede señalarse que basándose en la legislación de seguridad privada, las labores de vigilancia y seguridad debería reservarse sólo al personal de seguridad privada. Así, las funciones del personal propio del establecimiento o del personal auxiliar de servicios y las del personal de seguridad privada, no son intercambiables, es decir, no pueden ser prestadas indistin-tamente por unos u otros.

¿Qué podemos hacer si consideramos que se ha producido una vulneración de nuestros derechos?: En

primer lugar, podemos solicitar la hoja de reclamaciones para dejar constancia de lo ocurrido y llevar una copia a la Administración competente de consumo o a una asociación de consumidores como CECU.

Por otra parte, es importante recabar datos de los testigos que hayan presenciado alguna de las actuaciones que han podido vulnerar nuestros derechos como, por ejemplo, en el caso de haberse producido un registro o un cacheo irregular. En todo caso, siempre se puede acudir a interponer una denuncia en la Comisaría aportando los datos más significativos como el día, la hora, el centro comercial, los datos del agente o agentes que han intervenido y, si es posible, datos de los testigos.

FUNCIONES, DEBERES y RESPONSABILIDADES

Artículo 67. Principios de actuación: El personal de seguridad privada se atendrá en sus actuaciones a los principios de integridad y dignidad; protección y trato correcto a las personas, evitando abusos, arbitrariedades y violencias; actuando con congruencia y proporcionalidad en la utilización de sus facultades y de medios disponibles (art. 1.3 de la Ley de Seguridad Privada).

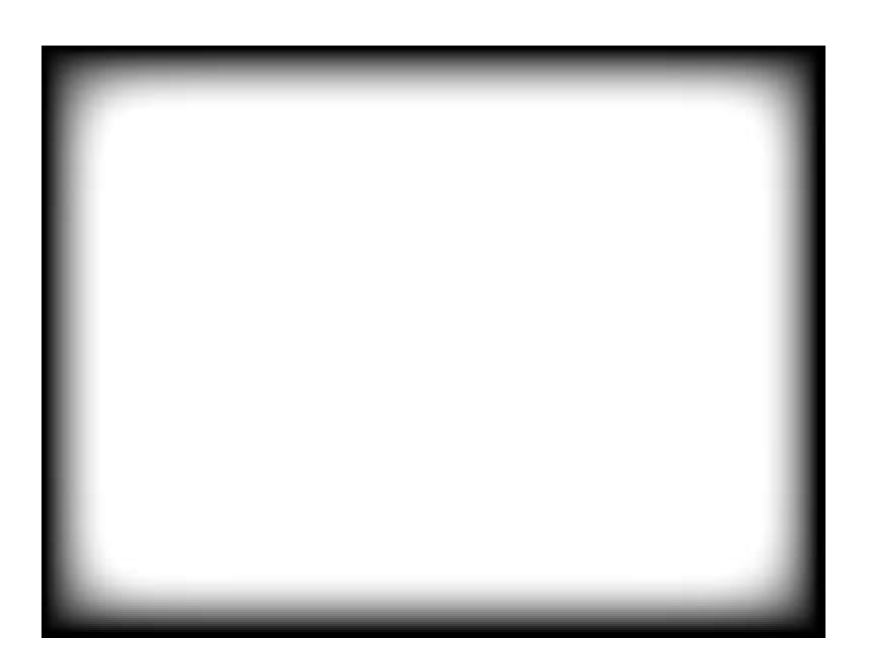
Artículo 68. Identificación:

1.- El personal de seguridad privada habrá de portar su tarjeta de identidad profesional y, en su caso, la licencia de armas y la correspondiente guía de pertenencia siempre que se encuentre en el ejercicio de sus funciones, debiendo mostrarlas a los miembros del Cuerpo Nacional de Policía, de la Guardia Civil, y de la Policía de la correspondiente Comunidad Autónoma o Corporación Local, cuando fueren requeridos para ello.

2.- Asimismo deberá identificarse con su tarjeta de identidad profesional cuando, por razones del servicio, así lo soliciten los ciudadanos afectados, sin que se puedan utilizar a tal efecto otras tarjetas o placas.

VIGILANTES DE SEGURIDAD

Artículo 71. Funciones y ejercicio de las mismas: Los vigilantes de seguridad sólo podrán desempeñar las siguientes funciones:







-Ejercer la vigilancia y protección de bienes muebles e inmuebles, así como la protección de las personas que puedan encontrarse en los mismos.

-Efectuar controles de identidad en el acceso o en el interior de inmuebles determinados, sin que en ningún caso puedan retener la documentación personal.

-Evitar la comisión de actos delictivos o infracciones en relación con el objeto de su protección.

-Poner inmediatamente a disposición de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad a los delincuentes en relación con el objeto de su protección, así como los instrumentos, efectos y pruebas de los delitos, no pudiendo proceder al interrogatorio de aquéllos.

-Efectuar la protección del almacenamiento, recuento, clasificación y transporte de dinero, valores y objetos valiosos.

-Llevar a cabo, en relación con el funcionamiento de centrales de alarma, la prestación de servicios de respuesta de las alarmas que se produzcan, cuya realización no corresponda a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (artículo 11.1 de la Ley de Seguridad Privada).

Artículo 76. Prevenciones y actuaciones en casos de delito: 1.- En el ejercicio de su función de protección de bienes inmuebles así como de las personas que se encuentren en ellos, los vigilantes de seguridad deberán realizar las comprobaciones, registros y prevenciones necesarias para el cumplimiento de su misión.

2.- Cuando observaren la comisión de delitos en relación con la seguridad de las personas o bienes objeto de protección, o cuando concurran indicios racionales de tal comisión,

deberán poner inmediatamente a disposición de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad a los presuntos delincuentes, así como los instrumentos, efectos y pruebas de los supuestos delitos.

¿Pueden registrarte, sí o no?. ¿Puedes irte?. ¿Es ilegal que te retengan a la fuerza?: Claro que es ilegal retenerte siempre que no lleves nada y puedas denunciarlos después. Si llevas algo la has cagao ¿como quieres legalidad si tú no la cumples?.

Tampoco pueden registrarte ni pedirte el carnet, te puedes negar. Ellos te pedirán que saques todo lo que lleves si no llamarán a la poli, lo demás depende de ti. Si sacas lo que llevas puedes decir cuando llegue la poli que tu no llevabas nada, que te lo han colocado. Siempre queda la duda.

Un consejo. Si has mangao algo y ves que te van a pillar deshazte de todo tíralo donde puedas, una vez en el suelo no pueden demostrar que es tuyo.

“Efectuar controles de identidad en el acceso o en el interior de inmuebles determinados, sin que en ningún caso puedan retener la documentación personal”: Efectivamente. Si te contrato para que solo dejes pasar personas conocidas a mi casa, y esas personas conocidas permiten enseñarte el DNI perfecto, sino no están obligados a identificarse ante un vigilante de ninguna manera. Eso en un control de acceso tiene cierta lógica, y si no se deja entrar a la persona, se identifique o no, tiene que ser con causa justificada. Pero el acto de identificarse es VOLUNTARIO



ante un vigilante, no así ante un miembro de las fuerzas de seguridad del estado, que SI pueden identificarte y estas obligado a hacerlo si te piden el DNI.

Un vigilante te lo pide, y si te niegas se acabó. El no tiene potestad sobre ti. Si no te permite la entrada, solicita que aparezca un encargado o responsable, y comunícale el motivo por el cual te niegas a identificarte ante un vigilante si verdaderamente tienes que entrar. Si además el vigilante se niega a llamar a alguien responsable, probablemente reciba si es algo importante una buena charla por no haber solicitado la presencia de esa persona responsable, a la que quizá iba dirigido un paquete, un envío o una visita.

Si es un local, solicita una hoja de reclamaciones e interponla, ya que el derecho de admisión a su vez esta muy limitado judicialmente, y ellos no son nadie para reservarlo.

Si tienes dudas, consulta las actuales leyes referenciadas al derecho de admisión, que básicamente se utilizan cuando es evidente el peligro para la persona, los del interior o esta en mal estado por alguna razón. Fuera de eso no existen (ni calcetines de colorines en discoteca ni otros inventos que se ponen como excusa). Sin embargo, el vigilante SI esta OBLIGADO a identificarse ante cualquier persona que se lo solicite con su TIP, ya que es el numero con el cual responde legalmente ante cualquier problema que se genere. De lo contrario, se puede llamar a la policía para que lo identifique y ponerle la correspondiente denuncia.

Un guarda de seguridad es un empleado del centro uno mas como un cajero, reponedor o el mis-mísimo director, es decir que cobra de una misma cuenta de explotación la del centro para ser guardia de seguridad no tiene que presentarse a ningún tipo de examen a no ser que lleve arma entonces si necesita un permiso el de armas dada por la policía nacional

pero solo le autoriza a eso y a nada mas y no necesita ningún tipo de titulación, como tal no pertenece a las fuerzas de seguridad policía ,guardia civil, guardia urbano.

Estos últimos casos son los únicos que tienen autorización para pedirte un documento identifica-tivo nacional.

Si tiras los artículos primero tienen que demostrar que son tuyos, lo puede negar todo mientras que no te lo encuentre encima la policía no pueden demostrar nada.

Las conclusiones a estas preguntas han sido sacadas de foros de comunidades de yomangantes, no tienen porque ser blanco o negro totalmente, pues en todas sus mierdas de leyes siempre cabe que el juez interprete la ley como le salga de las pelotas, o que el policía de turno actúe también como le salga de las pelotas y se pase todas esas leyes y supuestos legales por el forro, así que calibra bien si te merece la pena liarla en función del marrón que puedas comerte y las posibilidades de sacar algo de provecho de la situación en la que te encuentres. Muchas veces merece mucho mas la pena colaborar con el securata y empatizar con el dándole las cuatro tonterías que te hayas mangao, siendo lo mas normal que te dejen irte sin problemas ni intervención policial, y no tiene porque significar una derrota ni una degradación de tu dignidad si tienes claros tus objetivos y usas este colaboracionismo como una estrategia mas para después acudir a otro centro comercial (que hay muchos) y volver a probar suerte sin tener marrones a tus espaldas.

Igualmente habrá situaciones en las que te compense mucho mas exigir tus derechos y bajar los humos a mas de un securata imbecil, incluso si se la tienes jurada a alguno puedes simular que robas, para que de esta forma el securata te pare a la salida y negarte a todo liándola todo lo

que puedas hasta que llegue la policía, una vez vean que no tienes nada puedes denunciar al securata, aunque también pueden cubrirse las espaldas diciendo que robaste tal o cual articulo y lo tiraste...

y ¿a quien creera la policia? Volvemos a lo de antes... que cada unx elija cuando le compensa y cuando no, es nuestro unico consejo para estos casos.





CAMARAS

Los ojos del capital acechan al heroico yomangante desde cámaras púdicamente camufladas en esas semiesferas negras de plástico que ponen en los techos de los supermercados. Pero con eso les pasa como con los demás: a mayor despliegue de medios y mayor opulencia mas fácil es burlarles. A menudo no son

capaces de controlar todas las

cámaras que tienen instala-

das y solo las usan para seguir a

alguien que les ha llamado

la atención de entrada.

Las cámaras suelen estar

situadas, en los rincones más

alejados y donde, instinti-

vamente, la gente con poca ex-

periencia suele recalar para

escamotear los más variados

objetos. hay que aprender a

identificarles, antes de nada, y a

buscar luego los sitios segu-

ros en los que no haya cámaras.

Si los secuaces del capital

han instalado cámaras en todas

partes, entonces hay que buscar los ángulos muertos donde las cámaras no llegan: traza una línea imaginaria desde la esfera-cámara hasta ti e intenta romperla interponiendo estanterías, clientes gordxs, carteles de los que cuelgan del techo con las ofertas (muchas veces ellxs mismxs inutilizan así sus cámaras). Agacharte hasta los estantes inferiores suele ser una buena opción para dar con ángulos muertos, también usar sus propias cestas como escudo con el que cubrirte. En cualquier caso lo más importante, en la vida en general, es que tus movimientos sean siempre gráciles:

naturales y orgánicos. No gesticules, ni hagas aspavientos: todo esto es tuyo y simplemente te lo estas guardando. Cuando avances no habrá error.

LA CLASICA PILLADA

Clásica pillada-por-cámara es la de los friáis que van como tiros. Tal cual entra, a la sección de alcoholes, donde siempre hay cámaras, y allí mismo se intenta trincar 17 botellas de negrita. Muy mal. Esta línea muestra al sujeto una posición peligrosa. Es conveniente que frene su avance.

EN PAREjA

Si vas con alguien, tu pareja o colega, lo tienes fácil: puedes pedirles que caminen medio metro delante de ti o que se crucen por delante tranquilamente, aprovechando ese momento mágico.

Puedes encontrar mucho juego yendo en grupo. Incluso puedes crear tácticas contra el enemigo, como por ejemplo que entren primero dos de tus colegas, con unas pintas horrorosas y los mas cantosxs posibles y se pongan a cantearse por la sección de alcoholes pillando botellas y dando vueltas por todo el super con ellas parriba y pabajo. y a su vez entráis otrxs dos bien arregladitxs y con las cosas claras, distraerás a las cámaras y securatas y tendrás vía libre, luego basta con que los que van de niñxs bien salgan con las ganancias y lxs pintosxs dejen las botellas y salgan de rositas. Una vez fuera se reparten los trofeos y ni se habrán enterado, hay que aprovechar los prejuicios capitalistas y ser como un camaleón.

ESPEjoS

Aplica tu conocimiento de las cámaras y sus ángulos muertos a los espejos convexos que solo te delataran, amigx

friki, si ya has dado el cante desde que has entrado en liza y te siguen expectan-tes. Será conveniente que cobres conciencia de las dificultades de tu rumbo. Ejercita diariamente tus habilidades y tus métodos de defensa. Entonces cualquier dirección de avance traerá buena fortuna y el enemigo quedara confuso e impaciente.



PITAS

Para avanzar hacia el triunfo de la revolución es imprescindible identificar y neutralizar a los enemigos del pueblo. Suelen ser de plástico duro, así como redonditos y con un tetón en el cogote.

Van pegados a la ropa, los discos, incluso a la comida y disparan alarmas cuando salimos con ellos por las puertas de los supermercados. hay otros enemigos que parecen pegatinas cuadradas gor-dezuelas, otros se disfrazan de tiras adhesivas y otros más, de finos hilillos metálicos. Todos los enemigos del pueblo, no importa la forma que adopten, se comunican mediante radiofrecuencia (pii piii piiiii), es decir, son simples circuitos eléctricos que emiten una frecuencia que detectan los arcos o antenas situadas a las puertas.

Aprende a tratar como se merece a los picantes secuaces del capital y permanecerás erguidx e intrepidx como una pagoda de hierro.

LA ESPIRAL

Es el enemigo del pueblo más habitual en comida, discos y libros. Rómpele una esquinita o des-gárralo para inutilizarle el circuito de radiofrecuencia.

LAS TIRAS ADhESIVAS E hILIToS

Como las espirales, son gruesas al tacto y se arrancan fácilmente. Los hilitos son metálicos y finos como pelos lo que puede hacerlos difíciles de localizar. Tomate tu tiempo y no piques en las trampas que te tienden los que no nos quieren.

TENAzAS

Con unas tenazas se le da un mordisco al enemigo del pueblo o pita: los cables del circuito interior asomaran los bracitos, los cortas y ya no volverán a radiofrecuenciar, mandándolos al basurero de la historia. Con las mismas puedes probar a cortar el alambre que une el pita propiamente dicho con la chincheta que lo sujeta por atrás. Si el pita esta sujeto con laxitud podrás cortar ese alambre fácilmente. Acuérdate de abandonar luego el pita en cualquier parte: debajo de un jersey o en un montón de ropa. Procura no meterlo en un bolsillo de una prenda ni tirarlo a una papelera, eso esta muy visto y los facinerosos acechan.

EL MAGNéTICO

La mayoría de las cajas de plástico duro que aprisionan algunos productos se abren usando un imán muy potente. Los tienen en todas las cajas y probadores, por lo general atornillado, pero a veces mira tu por donde esta allí suelto.

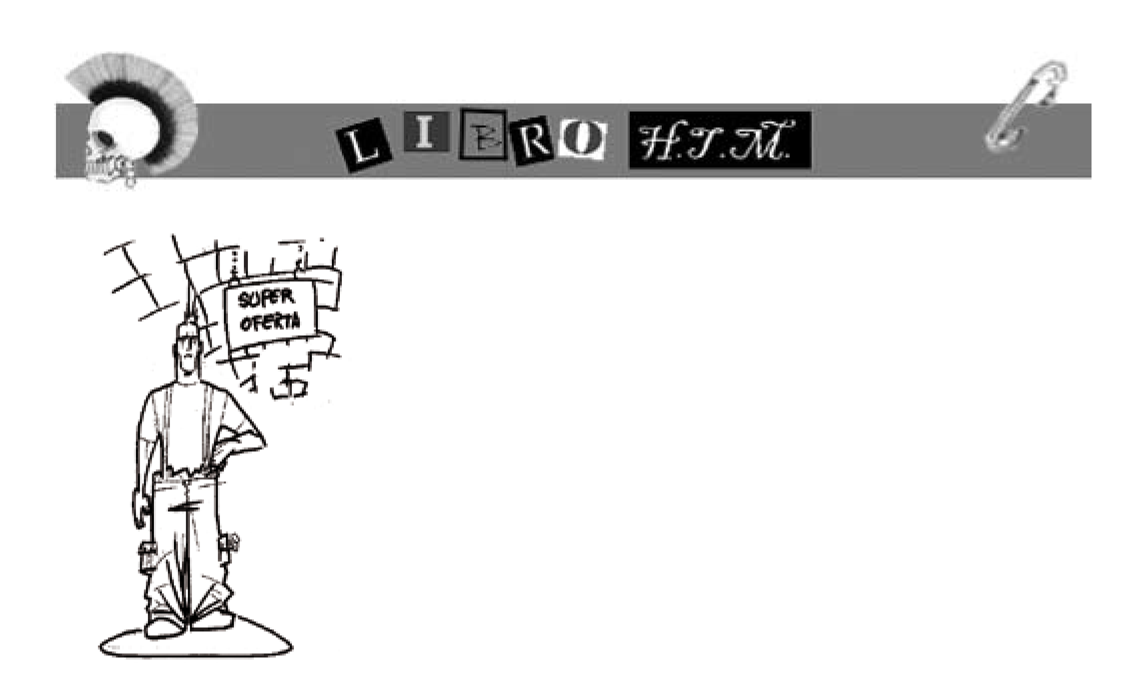
LA COSTURERA

Los pitas de ropa suelen estar en las costuras así que no tienes mas que llevar unas tijeritas pequeñitas en tu bolso, siempre puedes sufrir un ataque de pellejismo inesperado, meter la punta de la tijera, descoser la costura y abrir un pequeño boquete por el que sacar la parte pequeñita del pita, la chincheta que lo sujeta por detrás. Si haces esto en el probador, mete la prenda escogida sin que sea detectada y una vez dentro, ya es tuya.

CENICERo

1.- hazte con una buena cantidad de ceniceros de metal del Mc.Donalds. Selecciona el que mas te apetezca, pues con uno es suficiente.

257



258

2.- Localiza el pita (modelo redondo) en tu prenda de vestir, cuida a ver si no hay más de uno.

3.- En este punto ya te habrás percatado de que el pita entra con facilidad en la parte cóncava del cenicero, une ambas piezas y fíjalas doblando los bordes del cenicero.

4.- Este simple principio de física de los materiales aísla el circuito y tu prenda deja de pitar. ¿No te lo crees? Compruébalo tu mismo.

CON MALLAS Y A LO LOCO

Este truco es el que uso en cada compra que hago desde hace 4 años y solo me han pillao 2 veces, una vez por un pita y otra porque me vieron por la cámara. Si evitas estos enemigos te aseguro que ni cajeras ni securatas se coscan de las movidas que llevas encima. El primer consejo es que no vayas cantoso, eso es tanto para este truco como para los demás. Intenta ir vestido lo mas normal posible y con los pelitos bien arreglados. Si llevas cresta te puedes hacer la raya en medio o ponerte una gorrita. Antes de salir te preparas. Consiste en ponerte unas mallas que te queden bien apretadas y que sean de las que se agarran al pie por debajo. Si no son de este tipo deberás anudarlas a la pierna donde acaben con hilo o cuerda fina para que hagan de tope. Necesitarás también unos pantalones lo mas anchos posible. Algunos que tengas de tu época rapera o pantalones de currela que son bastante anchos. En ese caso ponte pintas de currela que va a hacer la compra… los que yo uso son de bombero yanki, no me preguntes como los conseguí, pero para esto son los mejores. Bien, por ultimo te pones unas botas altas de manera que las mallas que tienes sujetas al pie quedan ahora también sujetas por la bota que hace de tope. La movida es simple, pillas el bote de aceite, las 20 bolsas de diversos frutos secos caros, chocolates negros,... en fin, lo que quieras y sea más caro, ya que las cosas baratas mola que las compres para salir con algo de compra y que no sospechen. Cuando tengas la oportunidad

y no te vea nadie quitas pitas si es que llevan e introduces lo que sea por las mallas, metiendo la tripa para dentro y abriendo un poco los pantalones para introducirlo. Notaras como según vayas andando el objeto ira deslizándose por tu pierna hacia abajo hasta depositarse abajo del todo, y según vayas metiendo más cosas pues iran quedando unas sobre otras. Te será algo incomodo andar pero debes practicar y hacerlo lo mas natural posible. Aunque creas que te ven no te rayes, no se fijan en las piernas y si el pantalón que llevas es ancho no se notará diferencia de cómo entraste a como sales, aunque tú si la notes.

Otro consejo, a la hora de introducirte las movidas hazlo donde nadie te vea o bien en medio de todo el jaleo, ahí tampoco te ven aunque parezca lo contrario. El truco esta en la psicología, si lo haces de manera natural sin vacilar, como si estuvieses haciendo algo de lo mas normal como mirar la hora o rascarte la nariz, no darás el cante… cuanto más pasees y mas vueltas des mirando

para un lado y para otro con cara de agobio antes te pillarán. A practicar, y si te pillan y solo llevas papeo en una cantidad menor de 300 euros no pasa nada así que no te agobies. Simplemente,

ya te habrán fichado en ese Super y tendrás que buscar otro. No dejes que te hagan pasar un mal rato, házselo pasar tu a ellxs, explícales que tu no eres el sinvergüenza como dicen por expropiar productos a una gran empresa capitalista, los sinvergüenzas son ellxs que además de explotados defienden los intereses de quien les explota. Te puedes echar unas buenas risas e irte a otro Super a mangar 15 minutos después así que agobio ninguno, ¿ok?.







CUERPOS

En la larga marcha contra el capital, siempre hay un momento en el que el pueblo recurre a lo más básico, a lo que nunca nos falla: los cuerpos, sus huecos, sus recovecos serán el campo de batalla en el que librar el asalto final. Nadie sabe lo que puede un cuerpo y es que cualquier cosa:

botellas de aceite, frutos secos, botes de leche de almendras… todo puede encontrar su lugar y su disposición.

hay que transformar el cuerpo en una maquina de guerra y que mejor que acorazar la maquina esa a base de tabletas de chocolate negro y conservas de pimientos.

EmbARAzADAS

Una técnica exclusivamente (¿?) femenina y bastante difundida es el falso embarazo. Fabrícate una media circunferencia de plástico donde puedas introducir artículos de todo tipo. El de la imagen un poco burdo, la verdad, y se mete la piña, el puerro y el turrón de chocolate por abajo con el siguiente menoscabo de la dignidad prematernal que debería asistirle. Si adaptas tu ropa, algún bolsillo o raja frontal que conduzca a la parte superior de la tripa-nasciturus, podrás trabajar con mucha más comodidad.

yOMANGA

Si tu chaqueta es de las que tienen velero en los puños ya la has liado. quítatela al entrar en tu centro comercial preferido, hace calor y se esta guay. Ajusta y aprieta el velero para que bloquee la manga por donde normalmente sale tu mano. ya puedes meter cosas. Recuerda siempre comprobar que no llevas etiquetas de alarma en lo que metes en la manga. Puedes llevarte la chaqueta colgando en un brazo, cuando mas bajo menos se ve… y a casa, que en estos sitios siempre te acabas llevando mas cosas de las que pensabas.

EL TobILLo

A la altura del tobillo, sujeto por el calcetín y oculto bajo el pantalón viajan tantas cosas. Ideal si llevas la cesta llena: te agachas como para atarte el cordón, dejas la cesta en el

suelo cubriéndote las manos y el tobillo de vistas indiscretas, y ¡ala pues!.

ABRIGOS

En invierno hace frío. Cada europeo roba a las grandes superficies al año una media de 76,83

euros, o lo que es lo mismo unas 5 botellas de whisky.

Sácalas en un solo día fabricándote un abrigo con los forros reforzados y compartimentados para la ocasión. Recíclate esos enormes abrigos que nunca te decidiste a tirar o consíguete uno bien grande y ¡a romper estadísticas!.



CAMBIO DE ETIQUETA

Este truco esta hecho para robar cosas más caras a precios más baratos. Consiste en pillar el objeto a mangar, normalmente metido en una caja de cartón fácilmente confundible con cualquier otra caja cuyo contenido no sea tan caro. Mezclas el artículo a mangar con otros dentro de tu carro de compra. En el momento ideal en el cual estés a salvo de cámaras, securatas, empleadxs… cambias la etiqueta del producto caro por otra de algo más barato, por ejemplo por la de una caja de destornilladores y herramientas. Ahora tienes algo que vale x euros que al pasar por caja mágicamente valdrá z euros, siendo la diferencia de y euros, ¿comprendes el concepto?. Bien, pues

ahora se trata de hacer un poco de teatro, tanto si no te pillan como si te pillan. Al pasar por caja vas a pasar varios artículos, así que intenta entretener a el/la cajerx que te atiende mientras que pase las movidas, cuéntale lo que sea o pregúntale historias para que lo haga robóticamente, es decir sin fijarse minuciosamente en lo que pasa por caja, esto suele ocurrirles ya que se tiran todo el día así y agradecen la conversación centrándose mas en ella que en su trabajo. Si no se da cuenta pues ya esta, le pagas lo que te dice y has triunfado. En caso de que te trinque o bien algún securata avispao se haya enterado de todo tu plan desde su cabina haciéndote un seguimiento, sigue con el teatro, tu no has cambiado ninguna etiqueta y esto es un problema de ellxs no tuyo, además estas dispuesto a pagar y eres unx pobre cliente al que están haciendo pasar un mal rato por su incompetencia, exige que no te lleven a ningún cuarto y además que venga un superior en caso de que pretendiesen llevarte, y busca testigos entre las personas que están en la cola, recuerda, esto es un atropello y tu no eres unx delincuente. Si actúas bien te dirán que lo pagues e incluso te pedirán disculpas por el malentendido, y en este momento llega la segunda parte del truco, previamente habrás vaciado una cuenta de crédito y será con esta tarjeta con la que intentaras pagar, así que al no tener fondos te será imposible pagar por mucho que quieras. Sigue actuando, ¿Cómo puede ser posible? Tiene que haber un error, lo mejor será venir otro día, tras ir al banco a comprobar la cuenta bancaria, así que de esta forma podrás quitarte de en medio sin mayor problema.

TRUCO DEL COLA CAO

Pillas un carro y una cesta, o 2 cestas, metes cosas como si estuvieras comprando, coges cualquier articulo que no lleve araña (con araña no se como hacerlo -la araña es un sistema de seguridad con esta forma-), coges un Cola Cao de 5 kg, te

buscas un pasillo tranquilo, abres el Cola Cao, dentro el Cola Cao viene en 3 bolsas, quitas la del medio y la abandonas en una estantería, y metes el articulo.

Así de simple.

NOTA: Debes llevar un pegamento rápido para cerrarlo, yo uso Súper glue 3. Luego abandonas el carro y te llevas el Cola Cao y un par de cosas más en la cesta, pasas por caja y pagas las cosas.

En resumen:

1.- Vas y coges lo que te apetezca.

2.- Le quitas las alarmas (a no ser que sean arañas).

3.- Localizas la sección de los Cola Cao y abres una caja de 5 kilos.

4.- La vacías y metes lo que quieras.

5.- Cierras el paquete y pasas por caja.

quien dice un paquete de Cola Cao dice cualquier otro paquete de grandes dimensiones que sirva para transportar en su interior el artículo a mangar sin que se note la diferencia de peso.







LOS CARRITOS SON DaBUTI

Bueno este truco es evidente y tonto, pero funciona que es lo que nos interesa, al menos en muchos supermercados funciona, o dependiendo de lo pardillo que sea el/la cajerx.

En algunos super los carros tienen un compartimento abajo en el cual puedes transportar paquetes de leche de soja, garrafas de aceite o cualquier otra movida. Bueno pues llegas a caja, vacías lo que lleves en el carro, y pasas para dejar el carro vaciando lo que lleves abajo justo al pasar la

caja cuando no mire la cajera como si ya estuviese comprado. Parece demasiado obvio pero a mi me funciona, aunque algunas veces se pispen, pero bueno basta con decir que se te había olvidado que llevabas eso ahí. Otra opción si vas a comprar mucho, por ejemplo varios packs de zumo para un concierto es dejar los zumos en el carro, de manera que taparan lo que lleves en el compartimento de abajo del carro, y en caja solo le das un brick de zumo, normalmente no te hacen sacar todos los packs, basta con picar uno y contar asomándose los que llevas en el carro. Una vez pases la caja llenas el carro con lo demás que hayas comprado y sales del super con el carro como el que va a descargarlo en el coche, de esta forma ni siquiera tienes que descargar del compartimento de abajo del carro lo que lleves delante de la cajera como en el caso que explicamos primero.

Otra versión es llevar bolsas preparadas antes de entrar al super de ese mismo super, y antes de pasar por caja llenar 2 o 3 bolsas de lo que lleves en el carro, esto lo puedes hacer en la cola sin que nadie se de cuenta. Dejas las bolsas en el suelo al pasar por caja y las vas empujando tranquilamente con el pie hasta donde recoges las cosas que has comprado mientras que el/la cajera pica los productos. Como iras metiendo estos productos en bolsas llegara un momento en el cual puedas pillar las que tienes en el suelo mezclándolas con las que has pagado sin que se pispen de nada. y bueno a echarle imaginación que fijo que hay muchas mas formas, muchas veces cuanto mas evidente y mas tonto sea el truco mas efectivo, no se esperan que mangues en su cara.

OBTENER MONEDAS DE MAQUINAS EXPENDEDORAS

Mezcla mucha sal con agua y rocíalo en el hueco donde se hecha las monedas en las maquinas de refrescos. Esto causara un cortocircuito y la maquina se joderá a la vez que suelta monedas y refrescos. Si cae agua fuera de la

maquina, cuidado por que si la pisas y tocas la maquina te puedes electrocutar.

261





262

pitada masiva

Es el Sábado antes de Navidad, un centro comercial del centro de la ciudad, a eso de las siete de la tarde, noooche de paaaz. De repente en una caja un joven que acaba de comprar una botella de sidra El Gaitero hace saltar las alarmas antirrobo: Piiiii Piiiiii. El chico, entre incrédulo y divertido vuelve a pasar entre los detectores que vuelven a cumplir su Piiii, Piiiii, misión. Llega el primer vigilante justo cuando el joven se desprende de su Piiii abrigo para pasar

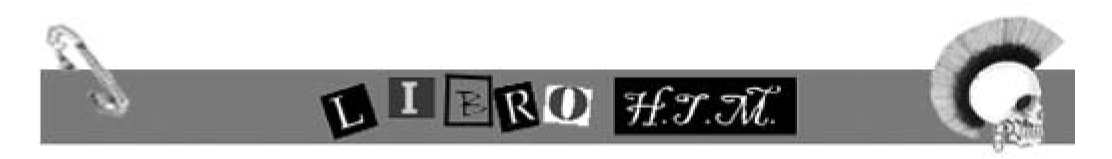
de nuevo entre los arcos, el vigilante sostiene el abrigo mientras que aquello sigue pitando. Entonces empiezan a sonar las alarmas en otra caja un poco mas abajo. El vigilante no sabe muy bien que hacer con el abrigo y mientras nuestro Piiii joven se desprende también del cinturón y se lo da al mismo vigilante-perchero justo en el momento en que la caja de al lado otra chica que acaba de comprar un paquete de cinco chicles también empieza a pitar, más vigilantes han ido llegando y cumplen diversas funciones: unos Piiii Piiii intentan arrastrar a un joven con rastas al cuarto oscuro, otro consuela amigable a una pareja joven y pitante, y se exaspera al ver que en las dos cajas siguientes unos chavales que han comprado un Piiii brick de batido de chocolate y una moza que ha adquirido un pepino también están pitando. hay un momento en que las cuarenta cajas del hipermercado están pitando, han estado pitando un buen rato o van a empezar a pitar dentro de nada cuando ese joven que sonríe mientras espera para pagar su tomate. Las colas se han hecho mas largas y nadie entiende nada. Una ancianita que también pita se indigna porque a ella no la llevan a ningún cuarto oscuro. Los responsables del hipermercado se han hecho fuertes en la pecera de la caja central e intentan explicarse que pasa: ¿una epidemia de robos en cadena? ¿una rebelión de sus sistemas de alarma? ¿un Piiii concierto de Piiii Navidad?. Ahora por si era poco, descubren que hay gente con cámaras grabando todo aquello. ¿Será una conspiración?. Deciden llamar a la policía y desconectar por si acaso los sistemas antirrobo de

todas las cajas. Fuera en la calle un grupo de unas

40 personas abre una botella de sidra El Gaitero y

se pasean triunfantes con todos los regalos de Na-

vidad que han conseguido y que mira tú por donde no pitaban.
Con esta táctica de robo masivo o saqueo se puede aprovechar las aglomeraciones de Navidad o cualquier otra fecha especialmente consumista y colocándonos pitas a nosotrxs mismxs, dividiéndonos por las diferentes cajas y colocando mas pitas al resto de peña que está en estas cajas esperando la cola, crear el kaos del Piii para en ese momento que otro grupo de personas aproveche y salga con lo que quiera habiéndole quitado previamente el pita (lo normal es que los seguratas ya no estén atentos de que pasa en el resto del super sino de la que se esta liando en las cajas). Además lo más seguro es que desconectasen el sistema de alarmas e incluso se pueda pasar los productos sin quitar los pitas.
Lo que sí es seguro es que pasaremos un buen rato viendo como se agobian y corren desquiciados de un lado para otro.





SAKEO

Esta técnica es muy simple y esta diseñada para supermercados no muy grandes, como puede ser un Dia, un Lidl o un Mercadona de barrio. Se crearan dos grupos, el de sakeo propiamente dicho, y el de transporte del botín hasta lugar seguro. En el primer grupo convendrá que la peña vaya con unas pintas diferentes a las que suele llevar, con gafas de sol, gorras, maquillaje, por si existe la posibilidad de que nos graben por cámaras de vídeo vigilancia. Los del segundo grupo llevaran pintas de currela con mochilas grandes de herramienta, o bien pinta de viajeros con mochilas de viaje. Por supuesto en ambos casos al principio de la acción estas mochilas estarán vacías para

posteriormente ser llenadas y camuflar así el botín. Bien, el primer paso será planificar la huida recorriendo días antes las calles adyacentes y creando un itinerario de huida principal, creando también uno alternativo por lo que pueda pasar. Este itinerario debe ir desde el super del cual huiremos hasta el punto de encuentro que marquemos para traspasar el botín al grupo de transporte, este punto de encuentro debe ser un lugar tranquilo y sin transito alejado del lugar donde se ha realizado el saqueo y al cual podamos llegar corriendo en menos de 5 minutos. Una vez planificado esto, se hace una quedada en la cual estaremos ya toda la peña preparada para su labor, pasaremos por el punto de encuentro para recordarlo y lxs del grupo de transporte se quedaran allí esperando charlando, comiéndose unas pipas o haciendo cualquier cosa para no dar el cante. Lxs del grupo de saqueo, que mola que sean lxs que más velocidad tengan a la hora de correr, se van para el super en cuestión y entran en pequeños grupos, parejas y algunxs de manera individual.

Cada persona pillara dos cestas, una a cada mano, que tengan mas o menos el mismo peso, previamente acordaremos que pilla cada persona, unx puede ser el de los detergentes, otrxs lxs del aceite, y así… Unx de las personas será la encargada de ponerse el primerx en la cola, en ese momento lxs demás deberán ponerse detrás teniendo ya preparadas sus cestas llenas de productos. Cuando el cliente que esta justo delante de todo el grupo de saqueo este pagando, el/la primerx del grupo comienza a andar rápidamente pasando la caja y dirigiéndose hacia la puerta, el resto le siguen en piña y ¡a correr!. Lo normal es que ni a cajeros ni a securatas les de tiempo a reaccionar y ni siquiera os persigan, y en caso de que nos siguiesen se supone que el itinerario prefijado esta diseñado para que nos pierdan la pista al girar unas cuantas esquinas. El

contrapeso de las dos cestas esta debuti para mantener bien el equilibrio

al correr y únicamente debes tener cuidado con que no te choquen con las piernas. Una vez llegamos al punto de encuentro damos rápidamente las cestas al grupo de transporte que carga sus mochilas, mientras que lxs sakeadorxs se van cada unx o cada pareja o cada grupito por una calle, cambiando de nuevo de pintas(nos quitamos las gafas, la sudadera, la gorra…). Lxs transportistas irán tranquilamente con sus mochilas hasta la casa o lugar común donde se hará el reparto del botín, y si se cruzan con la madera su descripción no atenderá a la de lxs sakeadorxs que denuncia el supermercado así que no tendrán porque pararles ni registrarles. Así de simple y así de sencillo.

varios

fotogrAFIA DIY

pegamento

envio cartas gratis

elaboracion de cerveza

encuadernacion

juguetes

titeres de carton piedra

juego cooperativo MUSICAL

arreglo de cds rayados

minimizar la resaca



Fotografla diy

LO qUE SE NECESITA

- Lata de metal.

- 1 clavo.

- 1 aguja.

- 1 cartulina negra.

- Cinta aislante negra.

- 1 trozo de cartón negro.

- Papel fotográfico (muchos papeles fotográficos, llevan grasa animal).

PASOS A SEGUIR

1.- Tomar la lata de metal (indispensable que tenga tapadera), perforar la lata en uno de sus lados con el clavo. Una vez perforado, forrar el interior con cartulina negra, me refiero a lo que circunda al interior de la lata, incluyendo la superficie interna de la tapa y el fondo del recipiente. No tiene que quedar superficies metálicas a la vista. El exterior no interesa por el momento.

2.- Recortar un rectángulo de cinta aislante negra y cubrir el orificio hecho con el clavo. Una vez hecho esto colar el dedo índice mayor dentro de la lata tocando el orificio hecho por el clavo y desde el exterior, con la otra mano atravesar la cinta con la aguja. Es indispensable detenerse apenas la aguja se clave en la yema del dedo. Luego retirar la aguja. El orificio hecho ahora prácticamente no se observara a simple vista.

3.- Tomar el cartón y recortarlo en forma de rectángulo y pegarlo como si fuese una tapita o un toldo sobre la cinta y el orificio hecho con la aguja. El cartón tiene que cubrir el orificio cuando se deje caer sobre la lata por si solo

PARA EMPEZARA FOTOGRAFIAR

1.- Dentro de una habitación completamente a oscuras (procura que no entre luz por debajo de la puerta), recortar

un trozo de papel fotográfico (puede ser de 10 x 8 ctm., por ejemplo, o como una quiera). Colocar el trozo de papel fotográfico (recordar que el papel fotográfico tiene dos caras, una mas brillante y resbalosa, y otra opaca, la brillante es la que contiene la magia de la fotografía, por llamarla de alguna manera). Colocar dentro del recipiente en la pared interna enfrentando al agujero de la lata. La parte brillante del papel tiene que estar enfrentado al agujero de la lata.

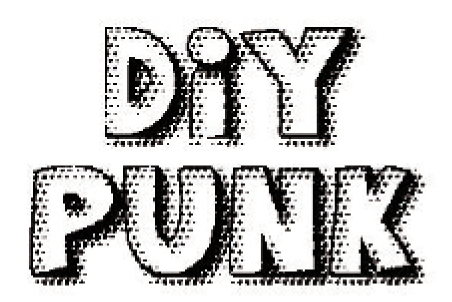
Apenas la coloques el papel quedara adherido al interior por el solo hecho de que las paredes son curvas. Luego asegura la tapa bien al igual que el toldito hecho con el cartón antes de salir de la habitación.

Cualquier filtración de luz lo habrá estropeado todo.

2.- Bueno ahora tan solo de pende de lo que quieras fotografiar, es recomendable que la lata este apoyada siempre en un lugar fijo cuando se este imprimiendo la imagen sobre el papel. Un vez que decides fotografiar algo, levanta el toldo de cartón y no mueves la lata por periodo de un minuto y medio, o dos.

El primer tiempo si es que ves que hay mucha luz y el dos minutos si el día está medio nublado o si la hora en que fotografías es pasada las cinco de la tarde. Una vez cumplido el tiempo se vuelve a tapar el orificio con el cartón y listo para revelar (entra nuevamente al cuarto oscuro y recarga tu cámara fotográfica con nuevo papel y guarda el que ya usaste dentro del sobre de papel y mantelo ahí hasta que sea revelado y por nada del mundo lo habrás, jamás el papel tiene que tener contacto con la luz) y a disfrutar de tu primera foto con la tecnología D.I.y.





266

PEGAMENTO

1.- haz una mezcla con agua y harina de trigo que no quede aguado ni muy espeso.

2.- échale algo de sal.

3.- Una vez pegues con esto y se seque, esta difícil de despegar.

ENVIO CARTAS GRATIS

METODO 1

El método es muy sencillo. Solo consiste en escribir en el sobre de la carta, en el lugar del remitente (quien envía la carta), la dirección de tu colega, al que quieras escribir. En la parte del desti-natario, pones cualquier dirección (que exista para no levantar sospechas). Ahora, solo tienes que tirarla al buzón de Correos sin sello. Así los de Correos verán que no tiene sello, y la mandarán al remitente, es decir, tu amigx. De esta forma te ahorras tener que pagar los sellos, aunque solo sirve para gente que viva en tu ciudad.

METODO 2

¿Cómo podemos reutilizar los sellos que utilizamos cuando escribimos cartas a otrxs compañerxs, o a compas presxs, o a tus amiguitxs?. Es un método sencillo, que hará que tu correspondencia sea siempre con el mismo sello. Pegas el sello en la carta (a poder ser mejor en el lado izquierdo, es posible que así ni siquiera te lo sellen), coges una barra de pegamento y lo pasas por encima del sello creando una película por encima que hará que cuando pongan el matasellos este quede sobre el pegamento. La persona que lo reciba tan solo tendrá que pasarle el dedo con un poco de saliva por encima del sello y... ¡¡MAGIA!! el matasellos desaparece y ¡¡listo para ser reutilizado!!. Co-méntale el truquillo en la carta a el/la compi que se la mandes, así cuando te conteste utilizará el mismo sello y el mismo truco, ¡y así infinidad de veces!.

Consejo: no le pongas media barra de pegamento, si lo haces se quedará pegada la carta a otras cartas y el cartero se dará cuenta. Cuéntaselo a todxs tus amiguitxs, ellxs también quieren disfrutar de la comunicación gratuíta.







Elaboracion de cerveza

Herramientas: Termómetro industrial, cacerola, cucharón (que no sea de madera), colador grande, un embudo, dos garrafones, hielera (mucho hielo), botella con tapa hermética y válvula.

Elementos: Agua (el doble de la cantidad de cerveza que quieras obtener), cebada, azúcar, levadura y lúpulo (estos últimos los puedes conseguir en tiendas naturistas).

Proceso:

1.- Prepara el enfriador. Primero pon un garrafón rodeado de hielo en la hielera, tiene que estar frío, pues lo usaremos mas adelante.

2.- ¡A dar machaca!. Muele el grano de cebada en una licuadora, pero sin llegar a convertirlo en harina.

3.- Cuestión de calentura y mano. Calienta el agua en la cacerola hasta alcanzar 49 grados centígrados, agrega el grano mientras lo revuelves con el cucharón. Apaga el fuego y no lo vuelvas a encender hasta que la temperatura este en 43°c, durante 1/2 hora procura mantener la temperatura entre 43 y 49 grados, revolviendo de vez en cuando. Ahora deja que la temperatura varíe entre los 63 y 68 grados, revuelve espaciadamente, esta vez durante 1 hora y media.

4.- ¡A colar se ha dicho!. Es el momento de colar la mezcla. Guarda el liquido en un garrafón, el resto del grano lo devolvemos a la cacerola, y repetimos el procedimiento, pero esta vez a unos 70°. Todo, las veces que haga falta, según la cantidad de cerveza que quieras.

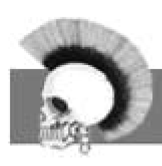
5.- Al fuego y rápidamente a enfriar. hay que limpiar la cacerola y poner todo el liquido a hervir durante una hora, acá se le agrega el lúpulo, no lo olvides. Después pon todo el liquido en el garrafón de la hielera; tiene que enfriarse lo mas rápidamente posible, así que date prisa.

6.- Cheve sin gas. ya fría agrégale la levadura y bate para que se oxigene. Aquí empieza la fermentación, por eso es importante que salgan los gases del garrafón, pero que no entre aire, para esto puedes usar una válvula o hacer una (agujerando con un alfiler un globo, y poniéndolo en la boca del garrafón). 4 días después tendremos cerveza sin gas.

7.- A descansar y producir gases. Por ultimo, hay que sacar con un sifón toda la cerveza, evitando arrastrar levaduras, y le agregaremos un poco de azúcar, nunca mas de media cucharada/litro (a menos que seas pirómano, ya que podría explotar el envase), lo revolvemos bien para que se vuelva a oxigenar y la embotellamos en un envase hermético, donde descansara a la sombra durante 10 días. Luego solo queda enfriarlas, para que estén bien “heladitas” y ¡salud!.

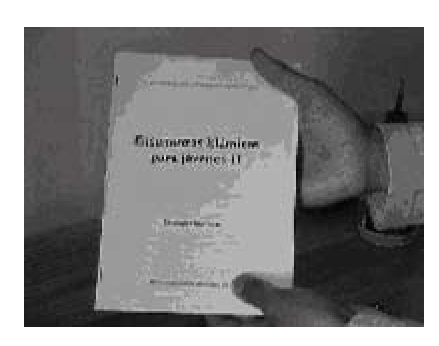
encuadernacion

Lo primero que tenemos que hacer (tras comprobar el perfecto orden las páginas) es cogerlas fuertemente y coserlas o graparlas a un milímetro de su borde izquierdo.



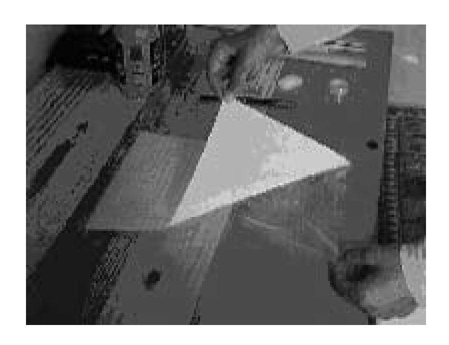
















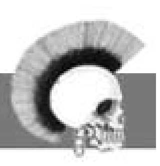


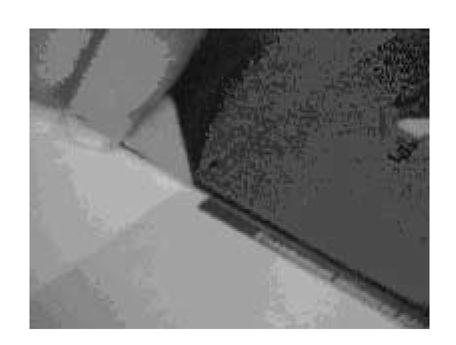
268

Seguidamente encolamos este lomo izquierdo intentando que el pegamento penetre levemente entre las páginas.

Mientras dejamos secar un poco la cola, procedemos a plastificar la portada con la ayuda de un plástico adhesivo transparente.





















A continuación marcamos los dobleces interiores utilizando como referencia el ancho de color del lomo de la portada.

Tras ello, encolamos la parte interior del lomo y lo unimos fuertemente con el lomo del texto, dejándolo secar con la presión de los gatos o pinzas.

Una vez seca la unión, perfilamos el libro con la ayuda de una guillotina o cuchilla (en este caso nos guiaremos con una regla preferiblemente metálica) recortando el margen derecho por la línea marcada en la portada, y por las partes superior e inferior con un margen similar al derecho según el tamaño con que nos imprimiera nuestra impresora.



JUGUETES

yO – yO

Cogemos un tronco (mejor si pesa: roble, encina...) que esté seco. hacemos 2 rodajas iguales (para que no pese más de un lado que de otro). Les hacemos un taladro justo en el centro (importante). Con una ramita hacemos el eje y si

podemos le hacemos un pequeño agujero. Le ponemos una cuerdecita (cáñamo u otra) con un aro a un extremo y un nudo en el extremo que pasa por el agujerito del eje. Pegas con pegamento las rodajas al eje y… ya está. Puedes pintarlo y ver como se mezclan los colores.

zANCoS

Coge un palo recto y como un huevo de gordo. Descortézalo y déjalo suave. hazle 2 agujeros para meter 2 tornillos largos que sujetarán el taco donde pondrás los pies. Atornilla el taco de madera.

Recubre la punta inferior del palo con cámara de rueda enrollada. Ponle también al taco para que no se te resbale el pie. Puedes ponerle cascabeles o cencerros… ah! La altura del palo debe ser igual a la altura desde el suelo hasta tu hombro.

ComETAS

Se pueden hacer de muchos materiales: plástico, papel, lona, etc. Lo importante es que sean ligeras y estén equilibradas. Aquí va un modelo que se puede hacer en media hora (si eres rápido).

Coge una caja de frutas de madera y corta 2 tiras de 1cm de ancho y 30cm de largo (con un cutre es fácil). Corta una de las dos a la mitad. Pégalas con cuidado de que queden bien centradas y escuadradas. Ponlas sobre un papel (pinocho es bueno) y pégalo. haz con un aguja un agujero arriba arriba y otro abajo del palo mas largo y pasa una cuerdecilla (cáñamo es buena) y déjala a una longitud igual que el contorno de la kometa. hazle una cola de 3 a 5 veces la longitud de la cometa. Con hilo de coser haces un nudo fácil de desatar, que sea corredizo, y lo enganchas al otro de

cáñamo. Muy importante es ir probando a subir y bajar el punto de enganche hasta regularlo.

Entonces volará la cometa.

TITERES DE CARTON PIEDRA

Primero debes modelar una cabeza en barro del tamaño de tus dos puños cerrados teniendo en cuenta el personaje que quieres crear, moldéale también el cuello dependiendo del tamaño, tienes que meter tus dos dedos anular y corazón. Una vez que tengas la cabeza totalmente terminada tienes que cortarla por la mitad observando que las orejas de tu personaje, si es que las tiene, esten también partidas en dos. Coloca las dos partes, bien separadas, en una superficie plana (ya sabes boca arriba las partes modeladas!! y no dejes que el barro se te seque). Ahora toca hacer los moldes. Lo primero que necesitamos es escayola, con un kilo de sobra. Bueno para preparar la escayola necesitamos un cubo, mejor de plástico, y agua. ¿Cuánta?. El truco esta en echar la escayola intentando que caiga lo mas en polvo posible, que no caigan pegotes!!. Así se va cubriendo el agua poco a poco no debemos remover la mezcla hasta que este el agua completamente saturada de escayola. Es ahí cuando debes meter las manos e ir desmenuzando las pegotes que se hayan podido caer. Cuando veas que la escayola empieza a ponerse un poco mas espesa es el momento de utilizarla. Esto tardara mas o menos según el tipo de escayola. Cuidado con la escayola rápida!!.

Con tu mano, que la mejor herramienta, coge la escayola y ve derramándola poco a poco sobre la







cabeza intentando tapar bien todos los huecos. La primera capa de escayola que sea lo mas liquida posible para que entre por todos los huecos. Ten cuidado con las pompitas que puedan producirse al echar la escayola. Con tu mano o una pequeña aguja puedes eliminarlas. haz esto varias veces hasta que el molde tenga un grosor grueso y fuerte. Las demás capas deben ser con la escayola mas espesa. Luego déjalo secar. ya sabes esto tienes que hacerlo con las dos partes de la cara y ten cuidado que los dos moldes no se peguen. Después tendrás que unirlos como un puzzle.

Cuando están secos despégalos con cuidado de la tabla. Verás que el barro que se encuentra adentro debe estar aun

húmedo ya que con ayuda de una cucharilla o lo que tengas que os sirva vamos a vaciarlo. Ten cuidado:

1.- que de verdad la escayola este seca, no seas impaciente.

2.- Al vaciarlo no rompas el molde.

El cartón piedra, el mas duro, se usa en las fallas, si no lo encontráis con papel de periódico o cartulina -en este caso yo os recomiendo mas capas- también os saldrá.

ya tienes el molde vacío… limpiado bien de barro!!. Tendremos que hacer una mezcla para aplicarle al molde para que lo podamos despegar bien luego, así que cogeremos jabón verde liquido y lo mezclaremos con vinagre o simplemente aceite, con una brochita iremos cubriendo los moldes dándole muy bien a los rincones mas problemáticos, dale también por fuera de tal modo que por ningún lado el papel se te pueda quedar pegado, dos o tres baños de aceite.

El papel cartón piedra tiene que estar unos minutos en agua, córtalo a pedazos con la mano es mejor que con tijeras de este modo se notaran menos las uniones, si usas otro material mas fino tenlo en agua hasta que se vuelva flexible.

Debes tener cola blanca de papel, coge un cacharro y mezcla mitad de cola y un poco mas de la mitad de agua, remueve. Ahora es muy sencillo pero muy pesado saca un trozo de papel cartón del agua, con un trapo pégale un secado rápido y con la ayuda de un pincel cúbrele por una sola cara, pon el trozo dentro del molde apretando bien con la parte pegajosa no pegada al molde.

Esto tendrás que hacerlo hasta cubrir toda la cara y cuello varias veces, deja parte del cartón que sobresalga en forma

de pestaña para después poder unir las dos partes por ahí. Cuenta las capas que llevas, deben ser las mismas en los dos moldes.

Una vez que ya has terminado de poner todas las capas debes dejarlo secar… esto tarda. Cuando creas que ya esta seco despégalo del molde podrás ver, si nos ha salido bien, la cara de tu personaje de barro.

Ahora es el momento de pegar las dos partes. Coge pegamento y júntale por los bordes a las dos 271



partes únelas (seguramente se notaran las dos uniones e incluso sobresaldrá un poco las pestañi-tas, no importa una vez unidas y bien secadas puedes con un cutre cortar eso que te sobra) para reforzar las uniones de las dos partes puedes ponerle mas cartón con cola por las uniones así quedara una marioneta dura para los posibles golpees .

¿ya esta bien pegada y seca?. Pues entonces ahora le toca al aguaplás o emplaste tapa grietas...

Bueno pues este polvo blanco lo mezclamos con un poco de agua y lo removemos bien después con un pincel le damos una primera capa a la marioneta. Dejamos secar y a limar, así tantas veces como tu creas necesario hasta que veas que no se notan los pliegues del cartón y que entonces ya la puedes pintar como te salga del coño.

Para hacer el traje y las manos de tu títere lo mejor es tela, corta un patrón teniendo en cuenta las medidas del cuello y

el largo de los brazos. Ten en cuenta que con tus manos y dedos le darás movimiento al nuevo compañero.

JUEGO COOPERATIVO MUSICAL

A continuación os diré como hacer un juego-canción-baile que se trata de todo un reto de coordi-nación y ritmo del cuerpo. Os animo a que lo “vayáis jugando” a la vez que lo vais leyendo. Voy a intentar explicarlo para que así sea. Lo puedes hacer tu solx, si es que estás solx leyendo esto, pero si te esperas a estar con más gente el juego mola mucho más. Allá voy… ¿Estáis preparadxs?.

Bien, los sonidos-movimientos que se hacen con el cuerpo son cuatro: 1.- Golpear al suelo con un pie.

2.- Palmada.

3.- “Palillos” o “pitos” con los dedos.

4.- Golpear el muslo con las manos.

Con los movimientos (que espero que hayáis echo a la que lo leáis) vamos a hacer una canción.

Para que nos sea más fácil le vamos a dar un “sonido vocal” a cada movimiento. Así los movimientos harán la música y la voz, la canción.

- El golpe con el pie se “canta”: UN.

Así que a hacer unas cuantas veces alternando los pies:

UN (derecho) – UN (izquierdo) – UN(derecho) – UN(izquierdo)

- La palma se canta: PÁ.

PÁ – PÁ – PÁ – PÁ

Estos dos movimientos hacen la primera parte de la canción, que tiene 4 frases de 4 tiempos. Para leer fácilmente la frase la voy acotar con guiones. Cada guión, un tiempo.

La primera frase es así:

UN (der.) – PÁ – UN (izq.) – PÁPÁ

Vamos a hacerlo varias veces para que nos soltemos y nuestro cuerpo lo pille. Nos puede ayudar que alguien marque los 4 tiempos con un tambor o dando golpes en la mesa y también nos ayudará el leerlo primero despacio y luego más rápido. ¿ya lo habéis interiorizado?

La segunda frase es así:

UN (der.) PÁ – UN (izq.) PÁ – UN (der.) – PÁPÁ

Esto ya se complica, así que habrá que hacerlo más veces. Venga, venga, hasta que el cuerpo lo







pille. y cuando lo tengáis ya se puede intentar unir estas dos frases: 1ª.- UN (der.) – PÁ – UN (izq.) – PÁPÁ

2ª.- UN (der.) PÁ – UN (izq.) PÁ – UN (der.) – PÁPÁ

Ahora vamos a ver como se hace lo de los “palillos” y los golpes en los muslos que forman las otras dos frases de la canción.

-Los “palillos” se cantan: TIKI.

Se hace con las manos TI con la derecha y KI con la izquierda.

La tercera frase es así:

TIKI – TIKI – TIKI – TI

ya sabéis repetidla, repetidla.

-Los golpes en los muslos se cantan: TÁKÁ.

También se hacen con las dos manos; TÁ con la derecha y KÁ con la izquierda.

La cuarta frase es un poquito más difícil de leer porque hay que hacer tres movimientos en un solo tiempo, y se hace así:

TÁKÁTÁ – KÁTÁKÁ – TÁ – KÁ

Si ya lo habéis ensayado bien se puede intentar toda la canción, lo podéis escribir en un cartel y ponerlo en la pared. Con esta canción se pueden hacer muchas cosas:

- No cantar para que sean los movimientos los que hagan la canción.

- Desplazarnos mientras la bailamos. Al dar el golpe en el suelo se da un paso adelante. En cada

“UN” un paso adelante.

- También podéis dar lentamente media vuelta mientras hacéis el TIKI TIKI.

- Si el avanzar del UN y el girar del TIKI se hace en círculo, el grupo se puede colocar de manera que una persona mire hacia dentro del círculo y la otra hacia fuera. Una hacia fuera y otra hacia dentro... , así al bailarlo hará un efecto muy guapo. Disfrutadlo!.



arrreglo de CDs rayados

Los CDs se componen de un sustrato (de diferentes colores) que va “encima” de una pieza de plástico circular. Pues bien, la parte más delicada del CD es la parte de “arriba” (donde se escribe) y no la parte transparente. Si ésta se raya tiene solución.

Si este es tu caso y el CD esta rayado no lo tires. Los CDs se pueden arreglar (con trabajo, eso si). La información de un CD es realmente dificil que se estropee. Lo que se raya es la capa de protección que hay por encima, y los rallajos confunden al lector. ¿Cómo arreglarlo?: tienes que pulirlo. ya se que parece una tonterí pero funciona. Primero hay que localizar los rallajos que puedan dar problemas (los + ó - paralelos a las pistas) y despues de lavar bien el compact (sí, con agua y jabón) y una vez seco, se frota muuuuchas veces el rallado (del centro a los bordes) con un trapo suave

y un abrasivo suave (no con papel de lija, ¿eh?). Tienes pasta de dientes en casa ¿no?

(si no, tendrias que tener). Pues eso sirve. Después se lava bien otra vez, se seca, y se comprueba el resultado. Te aseguro que funciona. Sólo me queda añadir que algunas tiendas arreglan los CDs y que existen unos líquidos para las rayas y que los venden.

minimizar la resaca

El alcohol acostumbra a mostrar sus garras del famoso día siguiente.

La resaca generalmente es acompañada de dolor de cabeza, ojos rojos, vómitos, ansia, mal estar y cansancio.

Todo esto por que el alcohol es diurético y causa deshidratación y las sustancias de algunas bebidas tienen efecto tóxico sobre las células del cerebro. No hay una receta infalible para curar la resaca, pero tú puedes tomar medidas, antes, durante y después de beber para eliminar los efectos del día después:

- Antes de beber certifícate que estás bien alñimentada. De esta forma las parédes gástricas no serán muy irritadas.

- Observa cuales son las marcas de cerveza u otros tipos de bebidas que afectan más a tu organismo y evítalas.

- Cuando estés bebiendo, alterna bebidas alcohólicas con otras no alcohólicas, como agua mineral, refrescos y zumos.

- También puedes mezclar bebidas con elevada graduación alcohólica como whisky, ron, etc. con otras bebidas no alcohólicas. Eso disminuirá la deshidratación de tu organismo.

- No hay estimulante, como el café, o medicamentos capaces de acelerar la eliminación del alcohol de nuestro organismo. Por esto, no sigas “recetas milagrosas del día siguiente” para curar la resaca.

- La mejor dieta para el día después es beber mucha agua, zumos y comer frutas que ayudarán a la rehidratación del cuerpo. Esa dieta puede ayudar a minimizar los efectos del terror de la resaca.

De todos modos un individuo bebedor, volverá a beber al día siguiente y todo lo que pueda en el menor tiempo posible, así que dificilmente tomará alguna precaución... pero las dietas para el

“antes” y el “después” siempre serán válidas. La verdad, lo asumo, lo mejor sería no beber.

¿Te atreves?.



ALGUNA BIBLIOGRAFIA

-El artículo sobre **DISTRIBUCIÓN ALTERNATIVA** lo narró Involución distro.

-La sección de **SERIgRAFÍA** se basó en: “MANUAL DE SERIGRAFÍA CASERA” realizado por el Sindicato de la Imagen (Chile) y en el źine “NIÑxS VIEJxS” Nº23 (Argentina).

-Los artículos de la sección **VIVIENDA** se han pillado de:

“CUADERNO DEL OKUPA” del C.S.O.A. Casas Viejas.

Periodico “EL LIBERTARIO” Nº46 (Venezuela) y del cuadernillo “KABLéATE”.

-Los artículos de la sección **ALIMENTACIÓN** se cogieron de:

“TExTO SOBRE EL RECICLE” del C.S.O.A. Casas Viejas.

Źine “LA LLAMADA DEL CUERNO” Nº7.

“MI LIBRO DE COCINA VEGANA” de Editorial Océano Ambar.

“MANUAL PARA UNA DIETA VEGANA” de Ediciones La Revuelta.

Źine “AhORA ES EL FUTURO” Nº5 (Argentina).

-Los artículos de la sección **TRANSPORTE** se obtuvieron de: Anarkopunkzine “REASON TO BELIVE” Nº1 (U.K.) y de la “D.I.y. GUIDE II” (U.S.A.).

-Parte de **INDUMENTARIA** se cogió de los źines “NO NAME” Nº4 / “ANTIFAN” Nº3.

-Los artículos de la sección **SEXUALIDAD** se pillaron de:

“PASqUÍN DE GINECOLOGIA NATURAL” de Ediciones Nómade (Argentina).

Źine “CONTRA LA REPRESION SExUAL CIVILIZADA” y del Źine “FALO”.

-Los textos de la sección **HIGIENE** se piratearon de:

Źine “PROFANE ExISTENTE” Nº47 (U.S.A.).

Źine “LO PICANTE NATURAL”.

-La parte de **AUTOGESTIÓN DE LA SALUD** se cogió de:

“COMO CURARSE UNx MISMx SIN EL PELIGRO DE LOS MEDICAMENTOS” de la editorial Sumendi.

“KOZEL, PLANTAS MEDICINALES” y de “LO PICANTE NATURAL”.

“LA CURA DE SAVIA y ZUMO DE LIMÓN” de K.A. Beyer. Ediciones Obelisco.

Źine “AhORA ES EL FUTURO” Nº6 (Argentina).

-Los articulos de la sección **ACCION DIRECTA** se han pillado de: Źine “AUTODEFENSA PARA MUJERES y ChICAS”.

“MANUAL LEGAL” de Salhaketa y “MANUAL LEGAL DE AUTODEFENSA CIVIL”

del grupo 17 de Marzo de abogados de Sevilla.

Libro “ANARCOSINDICALISMO BÁSICO” de la C.N.T. de Sevilla.

-Los textos de la sección de **ROBOS** se obtuvieron de:

“ELOGIO DEL ROBO, REAPROPIACIÓN DE LA PLUSVALÍA” de Sentimientos Sobre el Papel y del Libro rojo “yOMANGO“.

Las páginas web: http://noticias.juridicas.com/base_datos/Admin/l23-1992.html#a1

indiano46@teleline.es, yomango.net y www.cecu.es.

-Algunas partes de **VARIOS** fueron extraídas de:

Źine “h.T.M.” Nº10 y de la web: centerpc.tripod.com/arreglo_de_cd.htm Źine “SILÊNCIO = CUMPLICIDADE” Nº0 (Brasil).

-Otros textos son del ATENEO VIRTUAL de alasbarricadas.org y vete tú a saber de donde más.

-Aparte de las ilustraciones realizadas específicamente para este libro o de las fotografías y dibujos explicativos de las diferentes secciones, se tomaron gran cantidad de ilustraciones de diversas fuentes, siendo la mayoría de ellas anónimas o de autor/a desconocido/a para nosotrxs.

